

82. 素敵な歳の重ね方を学ぶ科

(2024年度版)

講師：見寺貞子・山川アंक・百木和 ほか

				午 前			午 後			
回	月	日	曜日	講義数	テーマ	内 容	講 師 名	テーマ	内 容	
1 学 期	1	8	月	①	①入学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)					
	2	4	19	金	1	素敵な歳を重ねる初めの一步	～人生100年に向けての計画～ 403号室	山川アंक①(日本メ ンズ美容協会顧問)	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明 クラスオリエンテーション	
	3		26	金	2	色彩と装いと健康	日本人の色彩感覚はどう作られたか～	石崎真紀子①(兵庫 医科大学講師)	高大オリエンテーション 終了後班役割説明・班各担当・班長決定	
	4		17	金	3	おしゃれは心と身体のビタミン剤	シニアに必要な ユニバーサルファッション	見寺貞子① 神戸工科大学		各担当別会議(代表者決定他)
	5	5	24	金	4	素敵に過ごすための 身体と姿勢作り①	ステキな人の姿勢と動き	大谷恵子①(フィット ネスインストラクター)		クラス委員長決定、第1回遠足先行検討
	6		31	金	5	100年素敵な動き方	ポールウォーキングで お洒落に歩く	畑下拓樹 (理学療法士)	カラー登校①	色を決め服装にその色を取り入れて発表・ウォーキング
	7	8	7	金	6	ボイストレーニング①	ステキな声の為の声磨き ごっくんトレーニング 大阪歴史博物館	株橋 颯子① 関西二期会会員	②社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)	
	9		14	金	7	男と女のおしゃれ学	バージョンアップのコーディネート	見寺貞子②	カラー登校②	遠足最終案内
	10		21	金	③	③遠 足 (1)				
	11		28	金	8	ボイストレーニング②	素敵な声の為の 呼吸と姿勢 大阪歴史博物館	株橋 颯子②	各イベントについて(健康まつり フェスタ)	
	12		5	金	9	ボイストレーニング③	ステキな声は笑顔から 活舌と表情筋 大阪歴史博物館	株橋 颯子③	社会参加活動の内容・行き先検討	
	13	7	12	金	10	おかたづけ基本編	お部屋をきれいにする 5つの作業	吉川 礼子① (株 ダスキン)	自主企画活動のテーマ検討	
	14		26	金	11	ボイストレーニング④	ステキな声は思い遣り ケアとおさらい 大阪歴史博物館	株橋 颯子④	カラー登校③コーダイフェスタの内容検討	
		8				夏 休 み				
2 学 期	15	9	27	金	12	素敵に過ごすための 身体と姿勢作り②	フレイル予防の運動	大谷恵子② フィットネスインストラク	健康まつりについて	
	16		11	金	13	スタイルアップのウォーキング	ファッションモデルになる 503号室	山川アंक②	カラー登校④	
	17	10	16	水	④	④コーダイ健康まつり				
	18		25	金	14	共存社会の実現を考える	2020オリパラたいかひのレガシーを 引き継ぐために	石崎真紀子②	コーダイフェスタ発表練習	
	19		1	金	15	食でのフレイル予防①		百木 和① (摂南大学准教授)	コーダイフェスタ発表準備仕上げ	
	20		13	水	⑤	⑤コーダイフェスタ (案)ファッションショー				
	21	11	15	16	食でのフレイル予防②		301号室	百木 和②	社会への参加活動について(進捗状況)	
	22		22	金	17	リメイクの楽しみ方	伝統文化を現代生活に活かす方	見寺貞子③	カラー登校⑤	
23		6	金	18	お掃除教室	大掃除のポイント お掃除の基本	吉川 礼子②	自主企画講座について(進捗状況)		
24	12	13	金	19	若々しい肌作りと速攻若見え術		山川アंक③	卒業旅行行き先検討		
25		20	金	20	人生がもっと楽しく 豊かになる生前整理①	物・心の整理	後藤恵子①	カラー登校⑥		
					冬 休 み					
3 学 期	26		10	金	21	人生がもっと楽しく 豊かになる生前整理②	情報の整理とエンディング	後藤恵子②	成果発表会内容検討	
	27	1	17	金	⑥	⑥社会への参加活動・・・(仮日程:1学期～3学期の間に活動日を1回設定)				
	28		24	金	22	シニア足に合った靴の選び方		鈴木徹 シューズデザイナー	23自主企画講座	
	29		7	金	24	繊維製品の循環を目指して①		京都工芸繊維大学 名誉教授木村照夫	カラー登校⑦	成果発表会準備
	30		14	金	25	繊維製品の循環を目指して②		木村照夫②	成果発表会準備	
	31	2	21	金	26	学習成果発表会				
	32		21	金	⑦	⑦修了式				
	33		7	金	⑧	⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)				
34	3	6	木	⑧						
35		7	金	⑨						
授 業 (自主企画、成果発表会含む)				26(講座数列1～26)						
学 習 事 業 (① ～ ⑨)				9(講座数列①～⑨)						
合 計				35						

注) 1. 日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。
通常の教室は**社会福祉会館 405号室**です。変更教室は赤字です。

2024.07.07