

82. 素敵な歳の重ね方を学ぶ科(2024年度)

(金曜日 授業予定表 講師: 見寺貞子・山川アंक・百木和 ほか

					午 前			午 後		
回	月	日	曜日	講座数	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)	同入オリエンテーション 終了後授業説明・担当・班長決定	
	4	5	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	カラー登校①	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回遠足行先検討
	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)		
	7	6	7	金	6/⑥	ボイストレーニング① いつまでも喉を生き生き健康に	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 顕子 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	
	10		21	金	⑧	★ ③遠 足 (1)				
	11		28	金	8	ボイストレーニング② いつまでも喉を生き生き健康に	素敵な声の為の 呼吸と姿勢 大阪歴史博物館	株橋 顕子②		
	12	7	5	金	9	ボイストレーニング③ いつまでも喉を生き生き健康に	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 顕子③	自主活動	
	13		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)	〃	
	14		26	金	11	ボイストレーニング④ いつまでも声を生き生き健康に	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 顕子④	カラー登校③	
		8				夏 休 み				
2 学 期	15	9	20	金	12	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	自主活動	健康まつり説明 参加対応検討
	16		27	金	13	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① フィットネスインストラクター	〃	
	17	10	11	金	14	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	
	18		16	水	④	④コーダイ健康まつり				
	19		25	金	15	共存社会の実現を考える	2020オリパラ大会のレガシーを 引き継ぐために	石崎真紀子②	自主活動	
	20		1	金	16	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
	21	11	13	水	⑤	⑤コーダイフェスタ(豊中市立文化芸術センター) (案)ファッションショー				
	22		15	金	17	食でのフレイル予防②		百木 和②		
	23		22	金	18	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	
	24	12	6	金	19	お掃除教室	大掃除のポイント お掃除の基本	吉川 礼子②	自主活動	
25		13	金	20	若々しい肌作りと速攻若見え術		山川アंक③			
26		20	金	21	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	27	1	10	金	22	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	自主活動	成果発表会内容検討
	28		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)				
	29		24	金	23		自主企画講座			成果発表会準備
	30	2	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
	31		14	金	25	繊維製品の循環を目指して②		木村照天②		成果発表会準備
	32		21	金	26	学習成果発表会				
	33				⑦	⑦修了式				
	34	3	6	木	⑧	⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)				
	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					

2024/03/21 0:00

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。