

8.3. 素敵な歳の重ね方を学ぶ科 (2025年度)

【金曜日 授業予定表】

講師：見寺貞子、株橋頭子 ほか

| | | | | 午 前 | | 午 後 | | | |
|--------------------|----|----|----|---------------------------------|---------------------------------------|---|---|----------------------------|---------------------------|
| 回 | 月 | 日 | 曜日 | 講義数 | テーマ | 内 容 | 講 師 名 | 自主活動 | 内 容 |
| 1 | 7 | 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 | 18 | 金 | 1 | おしやれは心のビタミン剤 | ユニバーサルファッション | 見寺貞子 神戸芸術工科大学名誉教授 | 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 | | 25 | 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 兵庫医科大学講師 | 高大オリエンテーション/終了後班役割分担説明 | |
| 4 | 5 | 9 | 金 | 3 | 繊維製品の循環を目指して① | | 木村照夫 京都繊維工芸大学名誉教授 | ・班各担当・班長決定 各担当別会議 (代表者決定他) | |
| 5 | 5 | 16 | 金 | 4 | 素敵に過ごすための身体と姿勢作り① | 素敵なお人の姿勢と動き | 大谷恵子 フィットネスインストラクター | クラス委員長決定、第1回適足先行検討 | |
| 6 | | 23 | 金 | 5 | 生涯健脚でいる秘訣① | 正しい歩き方と姿勢の整え方 | 畑下拓樹 理学療法士 | カラー登校 ① 懇親会 | |
| 7 | 6 | 6 | 金 | 6/② | ヴォイストレーニング① ①声を生き生き健康に | ステキな声の為に 喉トレ 歴史博物館 *10:00～ | 株橋頭子 関西二期会 | ②社会への参加活動 (準備活動) (活動事例研究) | |
| 9 | 6 | 13 | 金 | | ★ | ③ 遠 足 | | | |
| 10 | | 20 | 金 | 7 | ヴォイストレーニング② | ステキな声の為に 呼吸と姿勢 教育会館東館201 *10:30～ | 株橋頭子 | カラー登校② | |
| 11 | | 4 | 金 | 8 | ヴォイストレーニング③ | ステキな声は笑顔から 活舌と表情筋 歴史博物館 *10:00～ | 株橋頭子 | | 健康祭り説明 参加対応検討 |
| 12 | 7 | 11 | 金 | 9 | 人生がもっと豊かになる 生前整理① | 物・心の整理 | 後藤恵子 (生前整理上級認定 アドバイザー) 生前整理上級認定アドバイザー | | フェスタ概要説明・クラス発表 (展示・演芸) 検討 |
| 13 | | 25 | 金 | 10 | ヴォイストレーニング④ | ステキな声は思いやり ケアとおさらい 午前 歴史博物館 *10:00～ | 株橋頭子 | 午後13:00～ 教育会館東館 | フェスタのクラス発表内容 |
| | 8 | | | 夏 休 み | | | | | |
| 14 | 9 | 19 | 金 | 11 | もっと素敵になるヘアメイク術① | 顔は眉で8割決まる！眉の描き方講座 | 高木大輔 大阪樟蔭女子大学准教授 | | コーダイフェスタ発表内容検討 |
| 15 | | 26 | 金 | 12 | 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 | カラー登校③ | |
| 16 | | 3 | 金 | 13 | 繊維製品の循環を目指して② | | 木村照夫 | | 健康まつり参加準備 |
| 17 | 10 | 8 | 水 | ④ | ④ コーダイ健康まつり | | | | |
| 18 | | 17 | 金 | 14 | 青春ブレック | 世代が変わるおしゃれ意識 | 石崎真紀子 | カラー登校④ | コーダイフェスタ発表準備 |
| 19 | | 24 | 金 | 15 | リメイクの楽しみ方 | 伝統文化を現代に生かす方法 | 見寺貞子 | | " " |
| 20 | | 7 | 金 | 16 | フレイル予防① | 食でのフレイル予防 | 百木 和 摂南大学教授 | | コーダイフェスタ発表準備仕上げ |
| 21 | 11 | 19 | 水 | ⑤ | ⑤ コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター) | | | | |
| 22 | | 21 | 金 | 17 | フレイル予防② | 食でのフレイル予防② | 百木 和 | | 自主活動テーマ検討 |
| 23 | | 28 | 金 | 18 | 繊維製品の循環を目指して③ | | 木村照夫 | カラー登校⑤ | |
| 24 | | 5 | 金 | 19 | 生涯健脚でいる秘訣② | 歩く効果を最大化する秘訣と足の作り方 | 畑下拓樹 | " | |
| 25 | 12 | 12 | 金 | 20 | 人生がもっと豊かになる 生前整理② | 情報の整理とエンディング | 後藤恵子 | " | |
| 26 | | 19 | 金 | 21 | | 自主企画講座 | | " | |
| | | | | 冬 休 み | | | | | |
| 27 | | 16 | 金 | 22 | 暮らしの中のユニバーサル デザイン | 誰もが生き甲斐を感じられる社会に。 | 石崎真紀子 | カラー登校⑥ | 成果発表会内容検討 |
| 28 | 1 | 23 | 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 | | 30 | 金 | 23 | 素敵に過ごすための 身体と姿勢作り② | | 大谷恵子 | 成果発表会対応 | 成果発表会準備 |
| 30 | | 6 | 金 | 24 | もっと素敵になるヘアメイク術② | ツヤが決め手！髪のお手入れとスタイリング術 | 高木大輔 | | 成果発表会準備 |
| 31 | 2 | 20 | 金 | 25 | もっと素敵になるヘアメイク術③ | あの時を振り返る！ヘアメイクとファッションの流行の裏側 | 高木大輔 | " | 成果発表会準備 |
| 32 | | 27 | 金 | | 学習成果発表会 | | 見寺貞子 | | |
| 33 | | | | ⑦ | ⑦修了式 | | | | |
| 34 | 3 | 6 | ⑧ | ⑧・⑨卒業旅行 (1泊2日) | | | | | |
| 35 | | 7 | 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 | | | | |

2024.12.25現在

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。

※講師肩書きは2024/9月現在