



授業内容



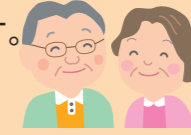
1 6月8日(土)

入学式／自己紹介
 クラスで自己紹介をします。
 1年間楽しく過ごしましょう。




2 6月18日(火)

ハピトレ～広げよう笑顔の輪～
 普段どんな言葉を使っていますか？
 どんな言葉を使うかは大切なことです。
 ハッピートークを学んで自分も周りも
 ハッピーになりましょう。




3 6月25日(火)

**バランスボールで
有酸素運動**
 ボールに座りリズムに合わせて動き、
 手足を使って脳トレをします。健康な
 体の維持に役立てましょう。



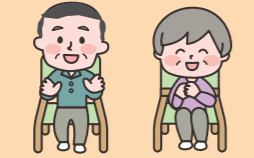
4 7月9日(火)

**ゼロから楽しく学ぼう！
スマートフォン講座**
 スマートフォンの安全・安心な
 使い方を学び、快適で便利な
 毎を送りましょう。
 ※スマートフォンをお持ちでない方には、
 体験用の端末を用意します。




5 7月16日(火)

阿波踊りいす体操
 阿波踊りのリズムにのって、
 囃子ことばを掛けながら
 体を動かしましょう。




6 7月23日(火)

**令和時代の子育て事情
～昔と違うこと、変わらないこと～**
 子育てはもちろん、子育てしやすい
 地域づくりに生かしましょう。




7 8月6日(火)

身近なSDGs
 SDGsの達成のために、
 楽しみながらすぐにできる
 身近な事例を学びましょう。




8 8月27日(火)

**消費者トラブル最前線／
通販広告に強くなろう！**
 消費者トラブルへの対処法を学び、利用者が
 増加している通販について、実際のネット広告や
 折込チラシを題材にみんなで考えましょう。




9 9月3日(火)

**地域の防災
～いま何をしたらいい？～**
 近い将来必ず起きるといわれる
 南海トラフ型巨大地震に備え、
 準備しておくべきこと、
 また、実際に大地震に直面した時の
 心がけや自身でできることは何かを
 学びましょう。




10 9月10日(火)

社会見学
 ※社会見学地は未定です。
 ※別途学生負担があります。



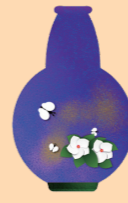
11 9月24日(火)

**読書で交流／
給食センターへ行こう！**
 本の魅力をみなさんと語り交流しましょう。
 また、給食センターの仕組みを知り、
 給食を食べましょう。
 ※別途学生負担があります。




12 10月1日(火)

七宝焼を作ろう！
 あま市ゆかりの七宝焼に触れ、
 郷土愛を深めましょう。
 ※別途学生負担があります。



13 10月8日(火)

あま市をもっと好きになる！
 あま市の歴史について学びましょう。




14 10月15日(火)

あま市史跡巡り①
 まちを巡ってたくさんの
 魅力を発見しましょう。
 予備日:10月22日(火)




15 10月29日(火)

あま市史跡巡り②
 まちを巡ってたくさんの
 魅力を発見しましょう。
 予備日:11月5日(火)




16 11月12日(火)

**オーラルフレイルに
ついて学ぼう！**
 オーラルフレイルについて
 学ぶとともに、発症予防策や
 適切な改善対策について学びましょう。




17 11月26日(火)

**エンディングノートを
書いてみよう！**
 今までの人生を振り返りながら、ご家族に対する
 思いや自身の今後の活動について記してみましょう。
 ※別途学生負担があります。




18 12月4日(水)

**運動不足を解消！
すぐできる健康体操**
 自宅で気軽にできる運動を学び、
 運動不足を解消しましょう。




19 12月17日(火)

**卒業文集・アルバムを
作ろう!①**
 シルバーカレッジの思い出を
 文集、アルバムとして残しましょう。



20 1月14日(火)

**卒業文集・アルバムを
作ろう!②**
 シルバーカレッジの思い出を文集、
 アルバムとして残しましょう。



21 1月25日(土)

**卒業式／
アトラクション**



注意

- ・入学式・卒業式は土曜日開催、通常授業は火曜日開催です。
- ・ただし、第18回授業のみ水曜日開催です。
- ・授業内容、日程等は都合により変更する場合があります。
- ・授業の様子を写真撮影し、卒業アルバムやあま市公式ウェブサイト等に掲載しますので、ご了承ください。
- ・通年の講座となるため、原則全ての授業を受講していただきます。