

授業内容



1 6月6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20日(土)

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27日(土)

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。



4 7月4日(土)

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も
生かしましょう。



5 7月11日(土)

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。



6 7月18日(土)

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、
快適で便利な毎日を送りましょう。

※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。



7 7月25日(土)

消費者トラブル最前線 ~通販広告に強くなるよう！~

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。



8 8月1日(土)

オリエンテーション

9回目以降の授業について
説明を行います。



9 8月7日(金)

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。



10 8月29日(土)

阿波踊りいす体操

阿波踊りのリズムにのって、
囃子こたばを掛けながら体を動かしましょう。



11 9月5日(土)

地域の防災 ~いま何をしたらいい？~

南海トラフ型巨大地震、激甚化する水害に備え、
準備しておくべきこと、
また、実際に大災害に
直面した時の心がけや
自身ができることは
何かを学びましょう。



12 9月11日(金)

社会見学

見学を通して受講生同士の
親睦を図りましょう。

※社会見学地は未定です。
※別途学生負担があります。



13 9月26日(土)

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。



14 10月9日(金)

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。



15 10月16日(金)

世代を繋ぐスマイルデー ~美和高生と運動しよう~

モルック・ポッチャ・ラダーゲッターといった
ニュースポーツを美和高校の生徒と楽しみます。

※美和高校で実施します。



16 10月24日(土)

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。



17 10月27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。



18 11月21日(土)

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：12月5日(土)



19 11月28日(土)

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：12月5日(土)



20 12月12日(土)

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。



21 12月19日(土)

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。



22 1月16日(土)

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。



23 1月30日(土)

卒業式

注意

- 令和8年度のシルバーカレッジは、原則土曜日開催です。ただし、一部授業で、火曜日または金曜日に開催することもあります。
- 授業内容、日程等は都合により変更する場合がございます。
- 授業の様子を写真撮影し、卒業アルバムや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。
- シルバーカレッジは通年の講座であるため、原則すべての授業を受講してください。ただし、やむを得ない場合は、欠席も可能です。
- 各授業の学生負担額につきましては、授業の中で別途お知らせいたします。