



授業内容

1 6月3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13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27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
動きます。手足を使って脳トレをします。



4 7月4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！



5 7月11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、
快適で便利な毎日を送りましょう。
※体験用の端末を用意します。



6 7月25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1日(火)

身近なSDGs

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



8 8月29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言われる
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。



9 9月5日(火)

ご用心！身近に潜む 消費者トラブル

誰でも巻き込まれる可能性のある
身近なトラブルについて、実例を
交えながらその対処法を学びましょう。



10 9月12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19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。



12 9月26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3日(火)



13 10月10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:10月17日(火)



14 10月24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。



15 11月7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。



16 11月14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28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6日(水)

運動不足を解消！ すぐできる健康体操

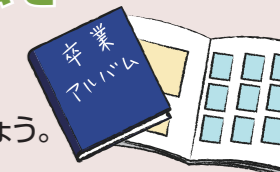
自宅で気軽にできる運動を学び、
運動不足を解消しましょう。



19 12月19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16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27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。
- ・新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で実施します。