



授業内容

1 6月7日(土)

入学式 / 自己紹介

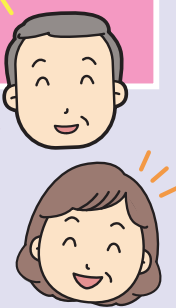
クラスで自己紹介をします。
1年間楽しく過ごしましょう。



2 6月21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28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5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。



5 7月12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。



6 7月19日(土)

阿波踊りいす体操

阿波踊りのリズムにのって、
囃子ことばを掛けながら
体を動かしましょう。



7 7月26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
地域づくりに生かしましょう。



8 8月2日(土)

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 8月30日(土)

あまらしさ / オリエンテーション

あま市の特色や特長とともに、
ふれあいの森の魅力を楽しく学び、
「あまらしさ」とは何かを考えましょう。



10 9月6日(土)

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。

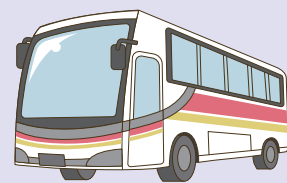


11 9月12日(金)

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。

予備日：9月19日(金)
※社会見学地は未定です。
※別途学生負担があります。



12 9月27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。



13 10月4日(土)

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。



14 10月10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25日(土)

あま市をもっと 好きになる！

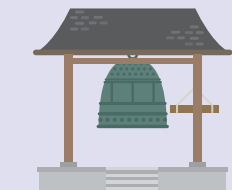
あま市の歴史について学びましょう。



16 11月8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：11月22日(土)



17 11月15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：11月22日(土)



18 11月29日(土)

オーラルフレイルについて学ぼう！

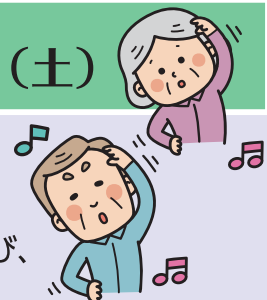
オーラルフレイルについて学ぶと
ともに、発症予防策や適切な改善
対策について学びましょう。



19 12月6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。



20 12月20日(土)

卒業文集・アルバムを 作ろう！①

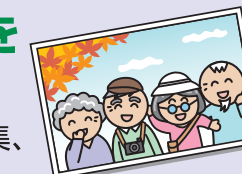
シルバーカレッジの思い出を文集、
アルバムとして残しましょう。



21 1月17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。



22 1月31日(土)

卒業式 / アトラクション



注意

- 令和7年度のシルバーカレッジは、原則土曜日開催です。
ただし、第11回授業及び第14回授業は、金曜日開催です。
- 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。