いきいき学舎　～団体活動紹介～

「スイートポテト」

フレミラファームで、野菜づくり・仲間づくり、生きがいづくりをする園芸福祉活動を実践し、講座の講師としても活躍しています。毎年秋には、子育て中のお母さんお父さん・幼児たちを招待し、さつまいも・大根・カブの収穫体験をしています。

「100・1会」

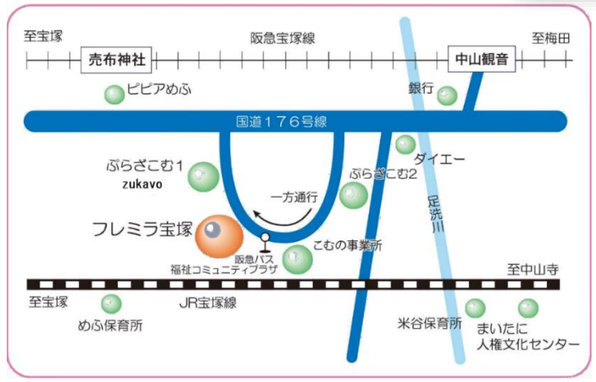
人生 100 年研究会の卒業生の有志で立ち上げた団体です。地域での繋がりが多いほど心身ともに幸せ・健康でいられると学び、地域清掃活動や、山教授（関西学院大学）による講座、課外活動では、枝豆狩りなどと仲間と楽しく学んでいます。

「スマホカフェ・YOU＊遊」

宝塚のシニアがスマホの分からないことを気軽にお茶を飲みながら聞くことのできるスマホカフェです。ちょっとしたスマホのお困りごとをサポートしています。

「しぜんクラブ」

子どもたちと一緒に宝塚市内の豊かな自然に触れ、学ぶイベントを年２回開催しています。自然素材を使った工作指導などを行い、自然の素晴らしさなどを伝えています。



宝塚市立老人福祉センター

（運営：社会福祉法人　宝塚市社会福祉協議会）

〒665-0867　宝塚市売布東の町 12 番８号

TEL0797-85-3861　FAX0797-85-3882

2024 年度

いきいき学舎・フレミラ
生きがいづくりから地域貢献へ

いきいき学舎・フレミラは、60 歳以上の宝塚市民を対象とした
出会いと学びの場です。
宝塚のひと・まち・歴史・自然などの学びを通して仲間をつくり、
地域の中で、元気で豊かな生活を楽しんでみませんか。

宝塚市立老人福祉センター

いきいき学舎・フレミラ 講座概要

毎年４月スタートのシニアカレッジです。生きがいづくりから地域貢献へ。
受講資格：60 歳以上の宝塚市民（全ての講座に受講料が必要となります。）

人生１００年研究会

１年制**月曜日** 年間３０回　10：30～12：00

これからは人生 100 年時代。今から、人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる計画をしてみませんか。専門分野の講師をお招きし医療や介護・資産・葬儀・遺言・看取りなどを学びます。未来への備えや気づきを得て、１００年人生を豊かに過ごしてみましょう。

■講座内容：ケアする人される人・認知症について・看取りについて

■メイン講師　関西学院大学　教授　山　泰幸　氏

宝塚探訪コース

２年制**火曜日** 年間２０回　13：30～15：00

宝塚の歴史、風土、文化を学びます。実地学習を通して知ることにより、楽しくなること、見方が変わることがたくさんあります。古代から現代までの宝塚、市政や宝塚歌劇などの歴史を知り、宝塚の魅力や次世代へ語り継ぐべきものを再発見します。巡礼街道や武田尾の魅力を楽しみながら学びます。

■講座内容：　宝塚の文化財・伝承　清荒神・神社仏閣探訪・宝塚の原点を探る
宝塚の日本遺産を歩こう・宝塚の発展の礎をみつける
くずし字入門～古文書から宝塚の歴史に触れる～

■メイン講師：宝塚市自然保護協会　森本　敏一　氏

フレイル対策コース

１年制**水曜日** 年間３０回 10：00～11：30

フレイルとは、体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことを言います。長期間放っておくと、要介護状態になる危険性が高くなります。しかし、フレイルは早く介入して対策を行えば健康な状態を保つことができます。一緒に栄養・運動・体の仕組みを学んでみませんか。

■講座内容：高齢期の栄養管理・転倒予防（実技）・調理実習

■メイン講師：元神戸学院大学　准教授　伊藤　裕美　氏
日本健康運動士会　兵庫県支部　理事　村田　竜哉　氏

みんなで畑仕事！～ちょこっと地域のために～

１年制**金曜日** 年間１５回 9:30～11：00

2020 年度にフレミラの畑（フレミラファーム）が誕生し、2024 年度 5 期生を募集いたします。フレミラファームでの農作業に触れていただき、秋には、幼児とさつまいも掘り体験・大根・蕪の収穫体験を実施いたします。
　皆さんで育てた野菜を幼児たちと一緒に収穫してみませんか。
自然に触れ、耕し、苗を植える農園芸活動を通して仲間づくり、生きがいづくり、そして、ちょこっと地域のために貢献してみませんか。

■メイン講師　　宝塚園芸福祉協会　園芸福祉士　金岡　重子　氏
宝塚園芸福祉協会　園芸福祉士　立川　文代　氏
フレミラ登録福祉団体　スイートポテト

はじめてのスマホ　Android コース

はじめてのスマホ　シニア向けスマホコース

半年制（４月～７月）Android **木曜日** １５回 10：30～12：00
半年制（４月～７月）シニア向けスマホ**木曜日**１５回１３：３０～１５：００

スマホは、もはや暮らしになくてはならないものになってきています。しかし、シニアにとっては、なかなか習得しにくいものです。この講座では、スマホの基礎・LINE・カメラ・便利アプリ・スマホ相談日を設け楽しく学びます。講師のほかに、チューターというサポーターが数人付き、受講生の学びを支えます。
生活が便利で豊かになるスマホライフを始めましょう。

■メイン講師：特定非営利活動法人　健康・生きがい就労ラボ

スマホ機種　Android：galaxy・Xperia など
シニア向けスマホ：かんたんスマホ・BASIO など

※「はじめてのスマホコース」については事前説明会を 2024 年２月１日に
実施いたします。ご応募のうえ、ご参加いただいた方に限り受講申込資格があります。
別紙の受講申込み資格をご参照ください。

２０２４年度いきいき学舎

■　講座日及び年間日数

コース名	年間	募集人数	受講日	時間
人生 100 年研究会	30 回	30 名	月曜日	10：30～12：00
宝塚探訪コース	20 回	30 名	第２・４火曜日	13：30～15：00
フレイル対策コース	30 回	30 名	水曜日	10：00～11：30
はじめてのスマホ Android コース	15 回	20 名	木曜日 **（４月～７月）**	10：30～12：00
はじめてのスマホ シニア向けコース	15 回	10 名	木曜日 **（４月～７月）**	13：30～15：00
みんなで畑仕事 ～ちょこっと地域のために～	15 回程度	15 名	金曜日	9：30～11：00

※宝塚探訪コースは 2 年間続けて受講していただきます。受講日・時間は 2 年目も変更ありません。

※人生１００年研究会、フレイル対策コース、みんなで畑仕事！は１年間の受講となります。

※はじめてのスマホ Android コース、はじめてのスマホ（シニア向けスマホ）コースは、半年制（４月から７月）までの受講となります。

※講座様子の写真をフレミラホームページ・インスタグラムに掲載することがあります。ご了承ください。

※定員人数に満たない場合、開講できない場合があります。

■　受講費用

いきいき学舎

コース名	受講料	傷害保険加入料	合計
人生 100 年研究会	１２，０００円	８００円	１２，８００円
宝塚探訪コース	６，０００円	８００円	６，８００円
フレイル対策コース	１２，０００円	８００円	１２，８００円
はじめてのスマホ Android コース	６，０００円	８００円	６，８００円
はじめてのスマホ シニア向けコース	６，０００円	８００円	６，８００円
みんなで畑仕事！ ～ちょこっと地域のために～	６，０００円	１,０００円 (賠償保険含む)	７，０００円

※一旦納入された受講料の払い戻しは出来ませんので予めご了承ください。

２０２４年度いきいき学舎

■ 受講申し込み資格

・宝塚市内にお住いの、満 60 歳以上の方（2024 年 4 月 1 日現在）

「はじめてのスマホ Android」・「はじめてのスマホ（シニア向けスマホ）」受講希望者は、ご応募のうえ、事前講座説明会に必ずご参加ください。

日時：2024 年 2 月 1 日（木）10 時３０分～、または 13 時３０分～

場所：フレミラ宝塚３階カレッジ２

応募多数の場合は、説明会にご参加いただいた方の中から抽選となります。

※事前説明会にご参加できない方、スマホをお持ちでは無い方は受講できません。

スマホ機種　Android：galaxy・Xperia など

シニア向けスマホ：かんたんスマホ・BASIO・シンプルスマホなど

iPhone は対象外

■ 応募方法

・**往復はがき**に必要事項をご記入のうえ、下記の提出先へ郵送または直接ご持参ください。

①　氏名（ふりがな）　②郵便番号　③住所　④電話番号　⑤年齢（2024 年 4 月 1 日現在）

⑥希望コース（一つだけご記入下さい）**※はじめのスマホコースについては、事前説明会への参加日時**

- 「人生１００年研究会」
- 「宝塚探訪コース」
- 「フレイル対策コース」
- 「はじめてのスマホ Android コース」※
- 「はじめてのスマホ（シニア向けスマホ）コース」※
- 「みんなで畑仕事！～ちょこっと地域のために～」

いずれか１つのみ申込

応募期間

2024 年 1 月 31 日（水）まで

（郵送は応募期間内必着）

（提出先）フレミラ宝塚
「いきいき学舎申込み」係
〒665-0867 宝塚市売布東の町 12-8

■ 入学者の決定　いきいき学舎

・応募者数が募集定員を超えた場合は抽選により入学内定者を決定します。

（抽選結果は応募者全員に郵送でお知らせしますので、電話等での問合せはご遠慮ください。）

・入学内定者は、指定期日までに受講料等の納入をもって入学の決定とします。

■その他

・申し込みの内容に虚偽があった場合、受講を取り消す場合があります。

・２０２４年４月１日（月）～５月２２日（水）までは、フレミラ宝塚の空調改修工事に伴い休館いたしますが、休館中のいきいき学舎はコムの事業所２階で実施いたします。

■ 応募に関する問合せ先

フレミラ宝塚　TEL　0797-85-3861

（平日 9 時から 17 時まで）