

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年研究会の卒業生が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、枝豆狩りなどの課外活動で、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。



おしゃべりスマホカフェ笑

スマホ初心者の方のお悩み解決に笑があなたのまちまで出張いたします。コーヒーを飲みながら、おしゃべりしながらスマホカフェをしています。



2026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?



講座概要

人生100年研究会

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

期間 1年制
活動日 月曜日
活動回数 30回／年
時間 10:30～12:00



宝塚探訪コース

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

期間 2年制
活動日 火曜日
活動回数 20回／年
時間 13:30～15:00



フレイル対策コース

フレイルとは、体力や気力が弱まり、心や体、周りの人との関わり方など、生活に必要な力が低下している状態のことをいいます。この状態をそのままにしておくと、要介護状態になる危険性が高くなります。しかし、フレイルは早めに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 日本健康運動士会 兵庫県支部 理事 村田 竜哉 氏

期間 1年制
活動日 水曜日
活動回数 30回／年
時間 10:00～11:30



デジタル生活応援コース 中級編

スマホを使いこなして、生活をもっと便利にしてみませんか？「LINEのやり取りや、QRコードの読み取りはできるけど、もう少し使えるようになりたい」「オンラインで行政の手続きやネットバンキングなどを利用したい」。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、安心・安全・便利な使い方を楽しく学びます。講師のほかに、チ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テップアップコースです。

- スマホ機種
- iPhone 16など
 - Android galaxy・Xperiaなど
 - シニア向けスマホ かんたんスマホ・BASIOなど

メイン講師 特定非営利活動法人 健康・生きがい就労ラボ

※「スマホ中級コース」については事前説明会を2026年2月5日に実施いたします。カリキュラム内容などは当日に説明させていただきます。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。

期間 1年制
活動日 木曜日
活動回数 30回／年
時間 10:30～12:00



未来コース ~今日から明日、そして未来へ~

これから的人生を豊かにするためにコミュニケーションの本質や、相手の価値観や考え方を共有する術を学びます。社会参加や地域貢献の楽しさを知り、体験することで自分にできることに気づき、活躍の場を広げてみませんか。

- 講座内容
- 子どもの権利などについて・傾聴とは
 - 認知症予防サポーター養成講座
 - 地域福祉フェア
 - まちづくりってなんだろう

期間 1年制
活動日 金曜日
活動回数 約15回／年
時間 10:30～12:00



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)

2026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
デジタル生活応援コース 【中級編】	30回	20名	木曜日	10:30~12:00
未来コース	15回程度	30名	金曜日	10:30~12:00

※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、デジタル生活応援コース、未来コースは1年間の受講となります。

※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
デジタル生活応援コース 【中級編】	12,000円	800円	12,800円
未来コース	6,000円	800円	6,800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。

■ 受講申し込み資格

- ・宝塚市内にお住いの、満 60 歳以上の方(2026 年 4 月 1 日現在)

「デジタル生活応援コース【中級編】」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。

説明会日時:2026 年 2 月 5 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:iPhone16・galaxy・Xperia・pixel・かんたんスマホ・BASIO・シンプルスマホ・など

■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(2026 年 4 月 1 日現在)
- ⑥希望コース(一つだけご記入下さい)

※デジタル生活応援コース【中級編】については、事前説明会(2/5)への参加日時間
(10 時30分から、または13時30分から)

- 「人生100年研究会」
- 「宝塚探訪コース」
- 「フレイル対策コース」
- 「デジタル生活応援コース【中級編】」**※**
- 「未来コース」

いずれか 1 つのみ申込

応募期間

2026 年 2 月 3 日(火)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。

応募に関する問合せ先:宝塚市立老人福祉センターフレミラ宝塚

TEL 0797-85-3861 (平日 9 時から 17 時まで)