

コース説明

「悠友塾」では、自身の興味関心に合わせて選べる「3つのコース」と、健康や生活に役立つ情報を学ぶ「共通コース」を併せて受講していただくことで健康でいきがいのある豊かな暮らしに繋がるようサポートします

① 共通コース (全6回)



② 3つのコース (全13回)

どちらも木曜日に開催	
① 共通コース	② 選べる3つのコース
・全員が必修の講座 ・6回講座 ・日程は表①参照 ・時間：13:00～15:00	・(趣味コース・ITコース・学習コース)の中から選択 ・全コース各13回の講座 ・日程は表②参照 ※開催時間はチラシ裏面に専門コースごとに記載

① 【共通コース】 全員必須の講座

健康や介護など生活に役立つ情報を学んだり、課外授業を行います。

9月11日	オリエンテーション・開講式・ワールドカフェ
9月18日	東大阪市社会福祉協議会について・地域包括支援センターについて CSW/COW 配置事業について・高齢者支え合い事業について
10月16日	笑い与健康
10月30日	世代間交流・弥栄小学校3年生
11月20日	校外学習
12月18日	介護に係るお金の話
1月15日	エンディングノート・成年後見制度・死後事務委任契約
2月5日	交通ルールについて
2月19日	振り返り
2月26日	閉講式

②【選べる3つのコース】

「趣味コース/ITコース/学習コース」の3つから選択したコースを受講します。
新しいことを学んで、日々の生活に活かしましょう

	① 趣味コース	② ITコース	③ 学習コース
9月25日	自己紹介・ コーヒーの基礎知識	インターネットの基礎を知る	歴史／邪馬台国研究史
10月2日	抽出・注ぎ方	LINEを体験し、 コミュニケーション	歴史／東大阪市の歴史と 文化財
10月9日	焙煎度合・産地	プログラミングを体験する	歴史／出雲神話について2 ー オオクニヌシ
10月23日	懐かしの音楽を楽しむ	社会で使われるデジタル	歴史／鳥 ー 古代における伝承と造形
11月6日	自分好みの味を淹れる	AI（人工知能）ってなんだろう	健康／「姿勢チェック」あなたは どのタイプ！？
11月13日	飲み比べ	これからの世界を見てみよう (5Gを利用した技術体験)	健康／骨を元気にして、骨粗 しょう症予防と転倒予防！
11月27日	人に振る舞う味を見つける	社会で使われるデジタル (SDGs)	健康／ウォーキングフォーム は「立ち姿」が決まると諸関節 のほぐしと、痛みの軽減！
12月4日	クリスマスを彩る お菓子づくり	街に出てデジタル体験	健康／認知症予防は運動で 脳への血流アップ！
12月11日	オープン講座（クリスマス会）	Googleマップで旅行体験	環境／東大阪の環境と住み やすい環境に向けて
1月8日	お菓子づくり②	スマホを安全に利用する	環境／異常気象について
1月22日	ボードゲームを楽しむお茶会	毎日の生活にデジタルを 取り入れる	環境／ごみ減量と正しい ごみの出し方
1月29日	お披露目会 企画・準備	振り返り（デジタルとは）	環境／「プラスチックごみゼロ にトライ」
2月12日	学習まとめ	学習まとめ	学習まとめ