

京都会場

歴史・京都学コース

定員 **200**名

開催日 原則として火曜日(13:30~15:30)
受講料 32,000円 (SKYセンター個人会員は28,000円)
主会場 京都府立京都学・歴史館 (地下鉄「北山駅」南へ徒歩約5分)

20講座
 +特別講座 (うら面)

京都の歴史と文学を深く学び、次世代へ語り継いでいきましょう！ 京都府立大学の講師陣を中心に、京都を彩るさまざまな文化を学ぶコースです。

- <京の伝統・文化> ④講座
- 四季の和歌／冷泉貴美子(冷泉家時雨亭文学庫事務理事)
 - 韓国との架け橋／小倉紀蔵(京都大学教授)
 - 京都特有の家族関係の背景を探る—夫婦と親子関係を軸に／八木透(佛教大学教授)
 - 京の建築文化／矢ヶ崎善太郎(大阪電気通信大学教授)

- <京都市施設・学芸員講座> ⑤講座
- 植物園の歴史と役割～開園100周年に向けて～／松谷茂(京都府立植物園名誉園長)
 - 府立植物園の植物多様性保全／平塚健一(京都府立植物園技術課長)
 - 動物園の動物たちの暮らしから見えるもの
／田中正之(京都市動物園生き物・学び・研究センター長)

- 古地図からみた京都の歴史／金田章裕(京都府立京都学・歴史館館長)
- 読む、知る、探す…京都府立図書館の使い方(京都府立図書館司書)

- <京都府立大学・文学歴史講座> ⑤講座
- 京のほけとその伝承／本井牧子(京都府立大学教授)
 - 東大寺大仏と権力者—宗教と政治のはざま—／横内裕人(京都府立大学教授)
 - 日本古代の社会と疫病／本庄総子(京都府立大学准教授)
 - 世界史序説—アジア史から—望する／岡本隆司(京都府立大学教授)
 - シェイクスピアの魅力—「ハムレット」を中心に／山口美知代(京都府立大学教授)

- <京都府立大学・自然史講座> ④講座
- 植物と虫の関係に学ぶ／武田征士(京都府立大学准教授)
 - 地球温暖化によって生物多様性はどうか／大迫敬義(京都府立大学准教授)
 - 京都の自然—京都盆地周辺の森林—／平山貴美子(京都府立大学准教授)
 - 海北界隈の緑の環境—植物園の野鳥—
／福井巨(京都府立大学教授)

- <現地研修> ①講座
- 京都文化博物館との共催講座
- <自主企画> ①講座



生涯現役社会推進プロジェクト企画・運営

アクティブシニアライフコース

定員 **40**名

開催日 原則として火曜日(10:00~12:00)
受講料 32,000円 (SKYセンター個人会員は28,000円)
主会場 京都新聞文化ホール (地下鉄「丸太町駅」7番出口)

20講座
 +特別講座 (うら面)

シニア世代が培ってきた豊富な知識や経験を活かして、社会参加活動を行えるよう、身近な課題からアクティブに挑戦！ そんなあなたがワクワクするような楽しいライフステージを発見するコースです。

- <専門講座> ⑧講座
- 【社会参加】多様な価値観を共有するコミュニケーション／中村佐織(京都府立大学教授)
 - 【社会参加】高齢社会に希望をつくる心理学—ワダフル・エイジング—の取組
／日下菜穂子(同志社女子大学教授)

- 【地域社会】歩いて暮らせるまちのつくり方／吉田哲(大阪工業大学特任教授)
- 【健康】自分の脳を守る！ ポジティブメンタルヘルスのすすめ／中島恵子(京都文教大学教授)
- 【健康】認知症と地域とのつながりのあり方を考える+健康体操／小川敬之(京都橋大学教授)
- 【社会貢献】楽しいセカンドライフは社会貢献活動から！ 栗木剛(mottoひょうご 事務局長)
- 【社会福祉】超高齢社会を生きぬく条件／山下憲昭(大谷大学名誉教授)
- 【介護】介護のイロハ／河本歩美(高齢者福祉施設「本能」施設長)
内山貴美子(京都府高齢者情報相談センター所長)

- <実践講座> ⑨講座
- 地域緑化と癒し「農園芸活動体験」(梅小路公園)
 - 子どもたちの笑顔で私も元気に！
「バルーンアート講座+紙芝居ボランティア活動」

- 社会活動への一歩「傾聴講座+オールポランいろいろ(彩)」
- 他言語を学ぼう！【英会話講座+手話講座】
- 私にもできる交通弱者救済！「運転ボランティア講座」
- ウクライナへ車いすを届けよう！
「車いすメンテナンス体験講座」

- 活動を知ろう！「こども食堂・居場所の意義や現状について」
- 他校活動事例「滋賀県レイカディア大学」
- たつきゅうさんから大道芸を学ぼう！

- <現地研修> ②講座
- 高校生と共に学ぶ「福祉教育体験講座」(京都府立京都八幡高校)
 - スポーツボランティア体験

- <自主企画> ①講座



健康・スポーツコース

定員 **50**名

開催日 原則として水曜日(13:30~15:30)
受講料 32,000円 (SKYセンター個人会員は28,000円)
主会場 京都テルサスポーツホール (地下鉄「九条駅」西へ徒歩約5分)

20講座
 +特別講座 (うら面)

様々なスポーツ体験を通じて運動習慣を身につけましょう！ 実技が中心ですが、運動が苦手な方でも楽しく体験できるコースです。

- <実技> ⑫講座
- 体力診断とフィットネス体験①・② (京都テルサフィットネスクラブ)
 - ウォーキング・ハイキング①・② (SKYウォーキング京都歩こう会)
 - グラウンド・ゴルフ①・② (京都府グラウンド・ゴルフ協会)
 - ターゲット・バードゴルフ (京都SKYターゲット・バードゴルフクラブ)
 - ペタンク (京都府ペタンク・プール連盟)
 - 健康和太鼓 (太鼓センター)
 - 武術太極拳 (京都府武術太極拳連盟)
 - リラクソヨガ/名塩ゆかり (SKYリラクソヨガサークル講師)
 - ヒップホップダンス/森本真由美 (SKYヒップホップダンスサークル講師)

- <地域密着型スポーツ交流・体験> ④講座
- ラグビーボールを使って全身運動とパス体験 (オール京都シニアラグビーチーム・まいご)
 - 健康アカデミー「ボールを使って身体を動かそう」(京都サンガF.C. コーチ)
 - バスケットボールを使って、健康体操 (京都ハンナリーズ)
 - eスポーツで楽しく脳トレ (サンガスタジアム by KYOCERA e-SPORTS ZONE)

- <健康講座> ①講座
- ツボ療法で要介護・要支援を克服—ひざ関節をきたえてロコモ予防—
／越智秀樹(越智秀樹鍼灸院院長)

- <現地研修> ②講座
- 高校生とのスポーツ交流 (京都府立洛北高校)
 - スポーツボランティア体験

- <自主企画> ①講座



スマホコミュニティコース

定員 **50**名

開催日 原則として火曜日(13:30~15:30)
受講料 26,000円 (SKYセンター個人会員は22,000円)
主会場 京都新聞文化ホール (地下鉄「丸太町駅」7番出口)

20講座
 +特別講座 (うら面)

現代社会において欠かすことのできないスマートフォン。デジタル利用に困っているシニア層の手助けとなる「デジタルアドバイザー」を養成することを目的に、暮らしのシーンをテーマに、グループで協力しながら共に学びます。

- (受講の条件)
- スマホ操作にお困りのシニア層にアドバイスを行うなど、社会活動に関心のある方
 - センターが主催する講座やセミナー(スマホ相談会)などに参加いただける方

- 自分のスマホを知ろう②
自分が利用しているスマホを知って、基本をマスターしよう。

- スマホ管理術③
アプリを整理したり、アカウントを管理したり自分流に使う。

- 安心・安全オンライン②
あらゆるリスクからスマホを守る、困ったときの対処法。

- デジタル化社会暮らし体験②
便利なマップ機能など、暮らしのシーン別・体験講座。

- ソーシャルネットワークサービス体験③
コツを知られば腕が上がる！SNSをもっと便利に。

- 一緒に考えるスマホ相談会体験③
センターが企画するスマホ相談会に相談員として参加する、活動デビューの実践講座。

- 実践講座②
オンラインミーティング体験やオンライン新年会の実践。

- みんなでデジタル作品を作ろう②
グループで協力しながらかんたん画像編集。

- 修了テスト①
1年間学んだことを講座最終日におさらい。
優秀者には合格バッジを進呈。

指導協力：アシストワン



紹介動画

京都SKY観光ガイド協会企画・運営

ガイドが魅せる京都コース

各クラス
定員 **80**名

火曜クラス **木曜クラス** 火曜クラスと木曜クラスの内容は同じです。

開催日 原則として火・木曜日(13:30~15:30)
受講料 各クラス 34,000円 (SKYセンター個人会員は30,000円)
主会場 社寺仏閣(現地集合・現地解散)
ひと・まち交流館京都(座学) (地下鉄「五条駅」東へ徒歩約10分)

20講座
 +特別講座 (うら面)

京都の歴史や魅力をよく知る京都SKY観光ガイド。そのガイドが歴史に基づいた京都の観光資源を興味深い解説と案内をするコースです。

	テーマ	コース
現地学習	<ul style="list-style-type: none"> ●秀吉ゆかりの北野界隈を巡る ●水の町伏見を訪ねて ●伏見稲荷の神々 ●意外と知らない東寺 ●三条通りの近代洋風建築を巡る 	<ul style="list-style-type: none"> 北野天満宮～平野神社～大報恩寺 伏見港公園～三橋開門～寺田屋 伏見稲荷境内～お滝～裏参道 観音院～蓮華門・南大門～小子房周辺 旧毎日新聞～文化博物館～中京郵便局
前期	<ul style="list-style-type: none"> ●山科疏水の散歩道の物語 ●仏像の楽しみ ●徳川家ゆかりの地を巡る①コース ●徳川家ゆかりの地を巡る②コース ●宇治探訪 ●清水寺のものがたり ●京都のモダン建築巡り ●親生誕生850年 親鸞と京都 ●長岡京～なぜ幻の都とされたのか ●幕末の動乱と事件—天皇の視点— 	<ul style="list-style-type: none"> 府庁～有栖館～聖アグネス教会 宇治橋～塔の島～宇治上神社～太閤堤 南禅寺～知恩院 朝堂院跡～向日市文化資料館 天智天皇陵～永興寺～疏水関連施設 伏見園光寺～伏見城～清涼院～御香宮 仁王門～本堂～奥の院 西本願寺～門前町～東本願寺 御苑～御所～薩摩・長州各藩墓所 東寺食堂～講堂～金堂
後期	<ul style="list-style-type: none"> ●山科疏水の散歩道ぶらぶら歩き ●徳川家ゆかりの地を巡る②コース ●清水寺を訪ねて ●親鸞聖人 二つの本願寺を訪ねて ●幕末御所周辺の事件・史跡巡り ●仏像の楽しみ (東寺の仏像たち) 	



府庁～有栖館～聖アグネス教会
 宇治橋～塔の島～宇治上神社～太閤堤
 南禅寺～知恩院
 朝堂院跡～向日市文化資料館
 天智天皇陵～永興寺～疏水関連施設
 伏見園光寺～伏見城～清涼院～御香宮
 仁王門～本堂～奥の院
 西本願寺～門前町～東本願寺
 御苑～御所～薩摩・長州各藩墓所
 東寺食堂～講堂～金堂

NPO法人健生ネットワーク京都企画・運営

人生100年・探究心コース

定員 **40**名

開催日 原則として水曜日又は土曜日(13:30~15:30)
受講料 34,000円 (SKYセンター個人会員は30,000円)
主会場 京都女子大学 (プリンセスライン(京都女子大学前))
ハートピア京都 (地下鉄「丸太町駅」5番出口)

22講座
 +特別講座 (うら面)

人生100年時代の到来です。皆さんはどう生きますか？ 自分や家族の生き方、健康寿命、共生社会、環境問題、好奇心・挑戦する気持ちを持ち、今を楽しみ、活動するための一歩踏み出すヒントづくりのコースです。

- 長寿社会の理想の生き方・老い方／関根干生(元同志社大学教授)
- 健康寿命を考えるシリーズ
 - ①自身の身体能力を知って有酸素運動
／分木ひとみ(びわこリハビリテーション専門職大学准教授)
 - ②食生活を見直しませんか？/米浪直子(京都女子大学教授)
 - ③歯と口の健康を守るために/白水雅子(大手前短期大学助教)
 - ④緩やかな社会参加/坂手誠治(京都女子大学教授)
- まちづくりに参加する、しない/鈴木康久(京都産業大学教授)
- 老いの自覚と心身の健康—ポジティブ・エイジングのすすめ—/岩原昭彦(京都女子大学教授)
- 植物とのふれあいから生まれる生活習慣病や認知症の予防/豊田正博(兵庫県立大学大学院教授)
- 洪水と私たちの命/宮本博司(元国交省近畿地方整備局淀川河川事務所長)
- 死について考え、みんなで話し合おう/吉川直人(京都女子大学助教)
- 秋の大収穫祭!丹波の畑で収穫を楽しむ/芦田美子(健康生きがいづくりアドバイザー)
- 京都府立図書館で学ぶ ユーモア力を高めて心豊かに過ごそう①②
／田久朋寛(大道芸人・健康生きがいづくりアドバイザー)
- 粟田学区におけるまちづくりと空き家活用/赤崎盛久(あきや活用まちづくりセンター代表)
- 祇園のママから女子大生に転身—50歳からの学びが私を変えた！/桂千津子(cafe出町びざん・社会福祉士)
- 健康長寿は話す、歌う、食べる/本山慎一(株)晴れ代表・言語聴覚士)
- 初心忘るべからず/河村晴久(観世流能楽師・同志社大学客員教授)
- 認知症の人と家族の喪失の想いとは？/小菅もと子(特非)コアカウンセリング支援協会・心理カウンセラー)
- たすけあいの地域づくりを/山下宣和((福)綾部市社会福祉協議会事務局長)
- 整理現場から見る断捨離の必要性/横尾将臣(メモリーズ(株)代表取締役)
- 春です！歩行寿命を延ばすウォーキングをしましょう/今井隆太郎(備OSUヘルスサポートアカデミー健康指導助手)
- これからの人生、自分らしさで生きるには/福林正行(産業カウンセラー・健康生きがいづくりアドバイザー)



あうる京北企画・運営

自然体験コース

定員 **40**名

開催日 原則として木曜日(10:00~15:30)
 集合時間 9:00
 集合場所 ハートピア京都入口(バス送迎)
受講料 43,000円 (SKYセンター個人会員は39,000円)
主会場 あうる京北

10講座
 +特別講座 (うら面)

京都市中心部から少し離れた自然豊かな里山で、多様な講師のもと手や体を動かし、里山の文化を学び、その中で心身の健康を保つヒントを得られるコースです。

- 木の道歩く
平安時代から続く林業の歴史を学び、北山の森を散策。
- 朴葉飯づくりと里山散策
田植えのご馳走朴葉飯を持って里山へ。
- 野草茶づくり
野草摘み、野草茶づくり体験、BBQも。
- 鮎、川とともに暮らす
人々の暮らしを学び、川辺で鮎料理を堪能。
- 柘の森ハイクと柘餅づくり
柘の里で柘の実拾い、柘餅を味わう。
- 鍼灸師に習うお灸と竹筒灸づくり
竹筒灸をつくり、ツボ押しの方法やお灸の使い方を学ぶ。
- 薬包納豆と納豆もちづくり
京北の正月の慣習である納豆もちづくりを体験。
- 理学療法士に習う健康フォークダンス
生演奏でフォークダンスを楽しみ、心も体も健康に。
- 美山雪灯廊と雪下の手仕事
冬の手仕事である味噌づくりや、つるかごあみなどをチームで体験。
- 発掘すすむ周山城
明智光秀が築いた織豊期最後の山城にのぼる。



※実施内容により、別途昼食代を負担いただく場合があります。

入学式 日時 令和5年5月10日(土)
 会場 京都テルサホール

修了式は令和6年3月中旬の予定です

令和5年度 **京都SKYシニア大学** 受講申込書

投函年月日: 令和5年 3月 日

〒

住所 フリガナ

氏名 (男・女)

生年月日 昭和 年 月 日 (歳)

電話番号 () -

希望コース(希望順位) **1** **2** **3** を必ずご記入ください。

京都会場	ガイド	健生	あうる	同研	洛南
歴史・京都学コース	ガイドが魅せる京都コース	人生100年・探究心コース	自然体験コース	京都見聞コース	山城キャンパス
アクティブシニアライフコース	火	木			
健康・スポーツコース					
スマホコミュニティコース					

※講座内容、日程は変更になる場合があります。
 ※写真はこれまでの講座等の様子です。
 ※願不同です。

※お預かりした個人情報は京都SKYシニア大学の運営以外には使用いたしません。



日程はこちらから
ご確認ください