

京都会場

健康長寿コース

定員 150名

開催日 原則として水曜日(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 京都府立医科大学 図書館ホール (京阪「神宮丸太町駅」徒歩10分)

18講座
+特別講座 (うら面)

京都府立医科大学の講師陣を中心に、病気を正しく理解するとともに、食事・栄養、運動などについて幅広く学び、健康長寿を目指すコースです。

<シニアの健康づくりに必要な知識や実践方法を学ぼう> ⑥講座

- 体内時計を整えて、健康維持(シニアの睡眠) / 八木田和弘(京都府立医科大学大学院教授)
- 声・嚙下の老化を予防する / 平野滋(京都府立医科大学大学院教授)
- フレイル・認知症にならないための予防医学 / 成本迅(京都府立医科大学大学院教授)
- 加齢による目の病気 / 外園千恵(京都府立医科大学大学院教授)
- 知っておきたい糖尿病とその合併症 / 福井道明(京都府立医科大学大学院教授)
- 歯と口の健口を守る / 白水雅子(京都光華女子大学短期大学部講師)
- 家での療養を支える訪問看護 / 毛利貴子(京都府立医科大学大学院教授)
- 新しいことはなぜ脳にいいの? / イレギュラーは人を育てる / 中島恵子(京都文教大学教授)

<シニアのための食育を学び、生活習慣病を予防しよう> ②講座

- 和食を食べて健康長寿! / 辻本善之(京都府立大学講師)
- 健康長寿を目指す食べ方、食材とは / 南山幸子(京都府立医科大学教授)

<シニアにやさしい運動を学び、自分に合った運動習慣を見つけよう> ③講座

- 身体活動の勧め / 分木ひとみ(理学療法士)
- 元気で歩き続けるために / 三上靖夫(京都府立医科大学大学院教授)
- いつまでも健康に暮らすための体作り / 菱川法和(京都府立医科大学大学院助教)

<学長の特別講演・先端医療等> ⑤講座

- 府立医大は府民の皆さんとどのように歩んでいくのか / 夜久均(京都府立医科大学学長)
- がんの薬物治療の進歩 / 高山浩一(京都府立医科大学附属病院がんゲノム医療センター長)
- 知っておきたいシニアの感染症~新型コロナの経験を踏まえて~ / 藤田直久(京都府保健環境研究所長)
- 健康な腸を維持する / 内藤裕二(京都府立医科大学大学院教授)
- 京丹後長寿コホート研究について / 的場聖明(京都府立医科大学大学院教授)



歴史・京都学コース

定員 150名

開催日 原則として火曜日(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 京都府立京都学・歴史館 (地下鉄「北山駅」南へ徒歩約5分)

18講座
+特別講座 (うら面)

京都府立大学の講師陣を中心に、京都を彩る様々な文化や歴史、観光・食文化など幅広く学べるコース。京都通を目指して、そして学んだことを次世代へ語り継いでいきましょう!

<伝統・文化> ⑤講座

- 能楽狂言と健康寿命 / 茂山千三郎(大蔵流狂言師)
- 愛宕山と愛宕信仰 / 八木透(佛教学教授)
- 京都の花街の文化 / 糟谷範子(京都伝統伎芸振興財団 専務理事)
- 「銭湯」気軽な伝統文化 / 林宏樹(銭湯コラムニスト)
- 土木遺産を巡る楽しみ、見つける楽しみ / 坂下泰幸(一畑近畿地域づくり研究所顧問)



<歴史・文学> ⑤講座

- 金閣寺の今昔~移り変わる金閣の姿 / 横内裕人(京都府立大学教授)
- 京都の歴史的建造物 近世寺社建築を中心に / 岸泰子(京都府立大学教授)
- 古墳を地域資源化する~湯舟坂プロジェクトを通して考えたこと / 諫早直人(京都府立大学准教授)

- 細川幽齋の文学 / 竹島一希(京都府立大学准教授)
- 明治時代京都の国際性のために活躍した二人: 中井弘とフランシス・プリングリー / 山口エレノア(京都府立大学准教授)

<京料理・観光> ⑥講座

- 日本の漬物の歴史と京漬物の特徴 / 日本人の健康を支えてきた発酵食品としての漬物の役割 / 平井誠一(京つもの西利代表取締役社長)
- 京都の食文化の成り立ちと未来~酒・醤油・味噌を中心に / 小林啓治(京都府立大学教授)
- 京料理の芸術性と文学性 / 濱崎加奈子(京都府立大学准教授)
- 北野・西陣 最後の秘境 フロントシア / 鳥井光広(北野界わい創生会代表・観光戦略アドバイザー・プロ美術鑑定士)
- 観光ガイドが語る京都雑学 / 吉村晋弥(京都旅屋代表)
- 定年後の生きがい! 京都ガイドの魅力 / 東馨子(京都SKY観光ガイド協会会長)
- <現地研修> ①講座
- 愛宕山のお蔭元、清滝を歩く / 引率: 八木透(佛教学教授)
- <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 34,000円 (SKYセンター個人会員は30,000円)
主会場 ハートピア京都 (地下鉄「丸太町駅」5番出口)

18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! そんなあなたのシニアライフをさらに豊かにするような様々な分野の講師から楽しいライフステージを発見するコースです。

<シニアライフ講座> ⑧講座

- [防災] 京都の地震災害・これからできる地域防災 / 豊田祐輔(立命館大学准教授)
- [社会参加] 「高齢化」×「人生」人との関わりが健康を維持 / 山縣恵美(同志社女子大学准教授)
- [地域社会] 元女性警察官の経験を生かした認知症サポート活動 / 中野よし子(一般社団法人「つなぎ」代表理事)
- [健康] 楽しく、健康に生きる! とともに生きる、ともに暮らす / 小川敬之(京都橋大学教授)
- [シニアライフ] 70歳からの生き方ノート / 楠木新(ベストセラー「定年後」著者・作家)
- [シニアライフ] 高齢社会に希望をつくる心理学~ワン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)
- [介護] 介護のいろハ(介護保険制度・高齢者施設あれこれ) / 内山真美子(京都府高齢者情報相談センター 所長)
- [人生] 自分史で振り返る私の人生 / 田和真由美(自分史活用推進協議会 自分史活用アドバイザー)

<アクティブ講座> ⑦講座

- ボランティア~新しい生き方を目指して / 名賀亨(京都ボランティア学習実践研究会代表)
- 社会活動への一歩 / (活動紹介団体)「手話体験講座」・「SKYスマホサークル活動紹介」
- 意外とオモロイ植物園の意外と知らない楽しみ方! (京都府立植物園) / 松谷茂(京都府立植物園名誉園長、京都府立大学客員教授)
- まちの廃材・端材でアート活動を楽しもう! / 水野哲雄(瓜生山学園京都芸術大学名誉教授)
- 活動を知らう!「こども食堂・居場所の意義や現状について」 / 京都府健康福祉部 家庭・青少年支援課十子ども食堂・居場所運営団体
- 他校活動事例を学ぶ / 「滋賀県レイカディア大学」サポートの会
- 「ツーリストシップ」活動で変わる、新しい旅行の仕方 / 田中千恵子(一般社団法人ツーリストシップ代表理事)

<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



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) ハートピア京都(座学) (地下鉄「丸太町駅」5番出口)

17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。そのガイドが皆さんのまだ知らない京都をご案内するコースです。

	テーマ	コース
前	<ul style="list-style-type: none"> ●深草から墨染 伏見旧軍施設と大仏 ●平安の雅 葵祭から紐解く下鴨神社 ●洛北 折りと葬送の地を巡る ●黒谷さんを巡る 	<ul style="list-style-type: none"> ●聖母学院~藤森神社~欣浄寺 ●下鴨神社と社の森 ●大徳寺~船岡山~千本系んま堂~釘抜地蔵 ●真如堂~金戒光明寺~岡崎神社
中	<ul style="list-style-type: none"> ●鴨川に刻まれた歴史と景観 ●京の大仏つあん 	<ul style="list-style-type: none"> ●(鴨川に刻まれた歴史と景観) ●(京の大仏つあん)
後	<ul style="list-style-type: none"> ●ラプ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) ●スポーツボランティア体験 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅小路公園 ●鴨川に架かる橋 五条大橋~丸太町橋 ●妙蓮寺~本光寺~上京小川~妙覚寺 ●豊国神社~大仏殿跡~智積院 ●伏見稲荷と若冲の石室寺 ●天性寺 先斗町 ●飛行神社~エジソン碑~石清水八幡宮 ●北野天満宮~地蔵院~大將軍八神社 ●行願寺~蓮山寺~清浄華院 ●東本願寺~伝道院~龍谷大学宮校舎~西本願寺 ●東寺に係わった著名人

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 34,000円 (SKYセンター個人会員は30,000円)
主会場 京都テルサスポーツホール 他 (地下鉄「九条駅」西へ徒歩約5分)

18講座
+特別講座 (うら面)

様々なスポーツ体験を通じて、健康づくりや運動習慣を身につけるコース。運動が苦手な方でも楽しく体験でき、実技が中心なので仲間づくりにも最適です。

<実技> ①講座

- ライフキネティック①・②(運動と脳トレを組み合わせたドイツ発祥のエクササイズ) / 岩内和也(明治国際医療大学非常勤講師)

- バウンスポール①・②(鳥取県バウンスポール協会)
- 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・ブール連盟)
- 武術太極拳(京都府武術太極拳連盟)
- リラックスヨガ / 名塩ゆかり(SKYリラックスヨガサークル講師)
- 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> ⑤講座

- ラプ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)
- スポーツボランティア体験

<座学> ①講座

- 栄養・食生活を見直して、健康な身体でスポーツを / 中山玲子(京都女子大学副学長)

<自主企画> ①講座



アシストワン・SKYスマホサークル企画・協力

スマホ活用コース

定員 50名

開催日 原則として火曜日(13:30~15:30)
受講料 34,000円 (SKYセンター個人会員は30,000円)
主会場 ハートピア京都 (地下鉄「丸太町駅」5番出口)

18講座
+特別講座 (うら面)

スマホ初心者や日常の暮らしや活動に役立つスマホの活用を目指し、グループで協力しながら楽しく学び、スマホ操作に慣れ親しむコースです。スマホアドバイザー認定コースの修了生で組織化されたスマホサークルが「共に学び、共に教え合う」を基本姿勢に、同じシニア世代のスマホ学習をサポートします。

[第1章] まずは自分のスマホを知ろう ③講座

スマホの基本的な設定や機能を理解し、自分のスマホの特徴を知ることから始めよう

[第2章] 初めから入っているアプリを使ってみよう ③講座

写真・動画・電卓・時計 日常でどう使える? 写真を綺麗に撮るコツも教えます

[第3章] 日常生活で役立つ地図アプリ、キャッシュレス決済 ③講座

経路検索や検索情報の見方、キャッシュレス決済の種類を知り、実際に使ってみよう

[第4章] オンラインで繋がる暮らし広がる ③講座

オンデマンド配信の視聴やオンラインゲーム体験、オンライン通話体験をしよう

[第5章] ソーシャルコミュニティに参加してみる ②講座

電子掲示板や SNS 投稿の体験ワークショップ、卒業後のスマホライフに役立てよう

[実践講座] 体験型のワークショップイベント ④講座

スマホ病予防の体操や写真撮影イベント、マップ散策&キャッシュレス決済実践など



※受講生のスマホスキルなどの現状を見て、講座内容を変更する場合があります

NPO法人健生ネットワーク京都企画・運営

(京都女子大学 企画・協力)

人生100年・探究心コース

定員 40名

開催日 原則として土曜日(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 他 (地下鉄「丸太町駅」5番出口)

20講座
+特別講座 (うら面)

人生100年時代の到来で大切なのは健康寿命を延ばすことです。そのために必要な運動、栄養、社会参加・交流、好奇心を持つ、頭を働かせることを探究するコースです。

- 長寿社会の理想の生き方・老い方 関根千佳(元同志社大学教授)
- 健康寿命を考えるシリーズ
 - ①適度な運動習慣を続けるために 分木ひとみ(理学療法士)
 - ②食を楽しむ 米浪直子(京都女子大学教授)
 - ③健康長寿の実践は口と歯にあり 白水雅子(京都光華女子大学短期大学部講師)
 - ④緩やかな社会参加 坂手誠治(京都女子大学教授)
- シニア年齢別「スマートシニアライフ」~人生100年時代 シニア期をスマートに生きる~ 曲尾実(神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会会長)
- 認知症新時代「予防と新薬と認知症基本法」 木下彩栄(京都大学医学部研究科 教授・日本認知症学会 理事)
- 加齢による心身の衰えに備える(フレイル予防) 木村みさか(京都府立医科大学名誉教授)
- 京都府立図書館で学ぶ ユーモア力を高める心豊かに過ごそう①② 田久朋寛(大徳去人・健康生きがいづくりアドバイザー)
- 秋の大収穫祭丹波の畑で収穫を楽しむ 戸田美子(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)
- シニアドライバーの健康と交通安全 堀越美(日産自動車株式会社交通安全未来創造ラボ研究員)
- Well-Beingを高める豊かな地域コミュニティづくり 馬奈木俊介(九州大学主幹教授・都市研究センター長)
- 食べる、歌う、話して、人生楽しく生きましよう 本山慎一(俳句代表・言語聴覚士)
- 川から「命を守る、命を繋ぐ」を考える 宮本博司(元国土交通省近畿地方整備局淀川河川事務所所長)
- ミカタを変えれば、応援できる 脇坂武志(前福祉のオヤケ 社会福祉士)
- 春が来ます!歩行寿命を延ばすウォーキングをしましよ! 今井隆太郎(前 OSUヘルスサポートアカデミー健康運動指導士)
- 言葉を変えればと好循環が広がる ~高齢期をいきいき生きる言葉の力~ 片山三喜子(元関西テレビアナウンサー・メンタルコーチ)
- 人生100年今までは違う自分を見つけてみませんか 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)



令和7年度 京都SKYシニア大学 受講申込書

投函年月日: 令和7年 3月 日



日程はこちらからご確認ください

※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。 ※順不同です。

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	南部	北部
健康長寿コース	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	山城再発見コース	北部キャンパス
歴史・京都学コース	ガイドが魅せる					
アクティブシニアライフコース						
スマホ活用コース						
スポーツコース						

※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。