

山城再発見コース

開催日 原則として金曜日(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(座学)

**定員
40名****16講座
+
特別講座**

京都市南部の山城地域のはざま歴史文化とロマンを楽しみながら、実際に訪ね歩いて体験することで地域の魅力を再発見するコースです。講座の合間にスマートフォン学習をスポットで取り入れ、暮らしに役立つAI活用や受講生同士の繋がりも醸成します。

<座学>④講座

- スマートフォンAI講座①・②／花パノ
- 和束盆地の古墳時代／諫早直人(京都府立大学准教授)
- 山城国一揆の舞台／東拓宏(京都府立山城郷土資料館学芸員)

<特別行事>①講座

- スマートフォン&タブレット合奏コンクール／花パノ

<現地学習>⑪講座

- 精華町ツアーオブジャパン観戦
- 井手町ホタル観賞
- 宇治市お茶の健康と活用
- 井手町ぶどう狩り
- 城陽市イチジク狩りと長池散策
- 八幡市松花堂庭園と美術館散策
- 宇治田原町バス研修 禅定寺、猿丸神社、枯老柿
- 木津川市山城国一揆史跡発祥地めぐり
(上狛環濠集落)
- 大河ドラマ関連・豊臣秀長・大和郡山城跡散策
- 京田辺市薪地区、一休寺等の寺院散策
- 京田辺市京田辺史跡、飯岡丘陵寺院、古墳群散策

**あうる京北 企画・運営
里山自然体験コース**

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 JR二条駅 [バス送迎]
受講料 57,000円(SKYセンター個人会員は53,000円)
※宿泊2回分は別途8,000円の宿泊費をご負担いただきます。

主会場 あうる京北

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。

- 片波川源流域を歩く～原生林散策(片波の伏条台杉群)～
- 植物の力、藍染と野草茶(宿泊)
1日目:野草散歩、野草茶づくり、BBQ
2日目:藍染の講義、藍染体験
- 組子細工体験と京北里山散策
～村山木工、神社、八百一～
- 芋ほりと藁細工～里山での芋ほり体験、藁細工～
- 美山で育むゆばと大豆
～湯葉工場見学と湯葉定食、集落で取組む大豆栽培～
- 田舎の冬仕事(宿泊)
1日目:寒味噌作りとつる籠編み
2日目:藁包納豆と納豆餅づくり

**◆◆◆ 京都SKYセンター個人会員募集 ◆◆◆****入会資格** おおむね50歳以上の方

年会費 [本人会員] 4,000円/[家族会員] 2,000円
期間:10月から翌年9月末
※いつご入会いただいても9月が更新月になります。

SKYシニア大学受講決定時に入会申込書を送付します。
ご入会の場合、9月までの年会費は
本人会員2,000円/家族会員1,000円

新・京都見聞コース 修了生対象**定員
60名****開催日** 原則として水曜日(13:30~15:30)**受講料** 39,000円(SKYセンター個人会員は35,000円)**主会場** 社寺仏閣(現地集合・現地解散)**対象** 過去にSKY大学を修了された方で同窓研修会会員の方**14講座
+
特別講座**

<京都見聞コースが新しくなります>

海外からの観光客で混雑する社寺を避けて、従来の研修先を半分以上いかえ、新たに伝統工芸の体験等が加わります。

京都の歴史や文化と一緒に学びましょう。

①ガイダンス

(講座の狙い、社寺解説)

②妙満寺(左京区岩倉)

③藤森神社(伏見区深草)

④松尾大社(西京区嵐山)

⑤懇親会 聖護院御殿荘※

⑥黄檗山萬福寺

(宇治市五ヶ庄)

⑦醍醐寺(伏見区醍醐)

⑧特別イベント 高台寺

(ねねの眠る美しき高台寺で戦国時代を知る)

⑨泉涌寺(東山区泉涌寺)

⑩安祥寺(山科区御陵)

⑪京都の伝統工芸を学ぶ(京都伝統産業ミュージアム)※

⑫真如堂(左京区淨土寺)

⑬京菓子体験 甘春堂(東山区大和大路通)※

⑭興聖寺(宇治市宇治山田)

※印 別途実習費等を負担していただきます。

同窓研修会とは…
SKY大学を修了した有志グループで、見聞コースの企画と運営、SKY大学の運営、バス旅行、等各種取り組み、会報誌の発行等、生涯学習に取り組んでいます。
※同窓研修会に未加入の方には受講決定の際に入会申込書、会費払込用紙を送付します。

**学びと広がる世界****申込締切
3月31日火**

入学式5月13日水

85円切手を
お貼り下さい

6040874

京都SKYシニア大学は…

シニアの「学び意欲」「活動する意欲」に応え、学びながら活動参加へのきっかけを見つけていただくとともに、学んだ事をいかして地域で活動していただくための講座です。SKYセンターでの様々な活動の入口にもしてください。また、受講生の中から選ばれたコース委員に自主企画の提案・実施、講義の受付等をしていただきます。

受講申込方法**1 受講申込資格**

おおむね50歳以上の方で、地域活動と生涯学習に意欲があり、開講期間中に継続して受講可能な方。ただし、複数コースの受講はできません。また、昨年と同じコースの連続受講は可としますが、応募者多数の場合は初めて受講される方を優先させていただきます。

2 申込手続き

[申込期間] 令和8年3月2日(月)～3月31日(火)(消印有効)

[申込方法] 受講申込書に必要事項をご記入のうえ、お申込みください。
なお、通常郵便はがき又は、メールをご利用の方は下記の事項を明記してお申込みください。

①郵便番号・住所	②氏名	③性別	④生年月日	⑤電話番号	⑥希望のコース(第3希望まで)
⑦SKY大学受講歴の有無	⑧SKY個人会員入会希望の有無				

お問い合わせ・申込先

〒604-0874 京都市中京区烏丸通丸太町下ル ハートピア京都2階
公益財団法人京都SKYセンター 「京都SKYシニア大学」係
電話: 075-241-0226 E-mail: office@kyoto-sky.com

**3 受講決定**

◆先着順ではありません。
※応募者多数の場合はSKY大学を初めて受講される方を優先させていただいた後、抽選により受講者を決定します。

◆申込された方全員に受講の可否を送付します。(4月中旬の予定)
※受講に関する詳細は、受講決定の際にご案内します。コンビニ決済も可能な受講料払込用紙を送付します。

ご不明の点は気軽にお問い合わせ下さい。

過去受講経験	ある・ない
受講時京都SKYセンター個人会員入会希望	する・しない
京都SKYセンター個人会員(会員のみ記入)	
会員番号	

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

18講座
+
特別講座

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の実践方法>⑧講座

- 体内時計で整う!良い睡眠のコツ/八木田和弘(京都府立医科大学大学院教授)
- 健康長寿のための感覚器の維持/平野滋(京都府立医科大学大学院教授)
- 在宅療養を支える家族介護者へのケア/毛利貴子(京都府立医科大学大学院教授)
- ツルピカ美肌を保つ健康長寿/福本毅(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か?イレギュラー人は育てる/中島恵子(京都文教大学教授)
- 医学から見る認知症と生活への工夫/成本迅(京都府立医科大学大学院教授)
- 目の病気とその治療/上野盛夫(京都府立医科大学准教授)
- 健康長寿を支える運動器の医学/藤井雄太(京都府立医科大学大学院助教)

<生活習慣病の予防>⑥講座

- 健康で幸せな日常生活を送るために/沢田光思郎(京都府立医科大学大学院准教授)
- 菱川法和(京都府立医科大学大学院助教)
- 知っておきたい糖尿病とその合併症/濱口真英(京都府立医科大学大学院准教授)
- 活動的な暮らしを支える食事/小林悦子(京都府立医科大学附属病院栄養課主査)
- 京丹後地域の長寿の秘訣と心不全予防/的場聖明(京都府立医科大学大学院教授)
- 健康長寿を目指して腸内環境を整える/内藤裕二(京都府立医科大学大学院教授)
- 歯から長寿を考える/山本俊郎(京都府立医科大学大学院講師)
- 府民の皆さんと共に歩く府立医科大学 夜久均(京都府立医科大学学長)
- 性機能退存・尿漏れなしの前立腺がん手術の新しい選択肢 浮村理(京都府立医科大学大学院教授)
- 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所長)
- がん薬物治療の進歩 高山浩一(京都府立医科大学大学院教授)



■受講料について

現在SKYセンター個人会員でない方も、受講決定時に入会いただくと、会員価格の受講料になります。

個人会員の会費(9月末まで)2,000円が、別途必要です。
また、10月からの継続もよろしくお願いします。

※会費については、うら面の「個人会員募集」をご覧ください。

便利なコンビニ
払いやPayPayも
可能になりました

京都SKYシニア大学 受講申込書

投函年月日:令和8年 3月 日

令和
8年度

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	アシスタント	ある	同研	南部	
健康長寿コース	歴彩・京都学コース	アクティブライフコース	京都ガイドが魅せる	デジタルメディアコース	里山自然体験コース	新・京都見聞コース	山城再発見コース
火	木						



↑
ご
日
程
は
こ
ち
か
ら
か
れ
る
よ
う
に
記
入
す
る
こ
と
を
お
願
い
し
ま
す

※ 講座内容、日程は順不同で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。

※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。

歴彩・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・歴彩館

18講座
+
特別講座

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、自然など幅広く学べるコースです。

京都通を目指して、そして学んだことを次世代へ語り繋いでいきましょう!

<京の伝統・文化>⑥講座

- 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)
- 人と動物をめぐるフォークロア①・②/ハ木透(佛教大学教授)
- 日本人の笑い/茂山千三郎(大蔵流狂言師)
- 「錢湯」気軽な伝統文化/林宏樹(錢湯ラムニスト)
- 土木遺産を巡る楽しみ、見つける楽しみ 坂下泰幸(一財)近畿地域づくり研究所顧問)



<府大・文学歴史>⑦講座

- 細川藤孝の文学/竹島一希(京都府立大学准教授)
- 和束盆地の古墳時代/諫早直人(京都府立大学准教授)
- 寛永行幸四百年祭/濱崎加奈子(京都府立大学准教授)
- 京都のジャポニズム/山口エレノア(京都府立大学准教授)
- 戦国時代の東大寺/横内裕人(京都府立大学教授)
- 江戸時代の京都御所/岸泰子(京都府立大学教授)
- 京都の食文化の成り立ちと未来/小林啓治(京都府立大学教授)

<府大・自然科学>③講座

- よりよく暮らすために~環境の光や色がもたらす効果~/石川敦雄(京都府立大学教授)
- 日常生活における「記憶」の落とし穴 森下正修(京都府立大学教授)
- 絶海の孤島の奇妙な昆虫たち 大島一正(京都府立大学教授)



<現地研修>①講座

<自主企画>①講座

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

17講座
+
特別講座

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着けるコースです。運動が苦手な方でも楽しく体験でき、実技中心で仲間づくりにも最適です。

<実技>⑫講座

- ライフケネティック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)
- 卓球バレー・ボッチャ(京都障害者スポーツ振興会)
- 武術太極拳(京都府武術太極拳連盟)
- ウォーキングフットボール/坂手誠治(京都女子大学教授)
- グラウンド・ゴルフ①・②(京都府グラウンド・ゴルフ協会)
- ペタンク(京都府ペタンク・ブルー連盟)
- ターゲット・バードゴルフ(京都府ターゲット・バードゴルフ協会)
- シニアの健康ダンシング①・②(日本ストリートダンス協会)
- 健康太鼓(太鼓センター)



<地域密着型スポーツ交流・体験>④講座

- バスケットボールを使って、健康体操(京都ハンナリーズ)
- ラグビーボールを使って全身運動とバス体験 (オール京都シニアラグビーチーム・まいこ)
- 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)

<自主企画>①講座



NEW 京都トレイルガイド協会 企画・運営 基礎から学ぶ・山歩き入門コース

定員
40名

開催日 原則として木曜日 座学(14:00~16:00)現地(9:00~16:00)
受講料 44,000円(SKYセンター個人会員は40,000円)
主会場 ハートピア京都(座学)
現地集合・現地解散

15講座
+
特別講座

山歩きの基礎を学び、登山の知識を幅広く身につけ、状況変化にも対応できる力を養うことを目標としています。散策やハイキングを楽しむコースではなく、最終的に登山レベル(1時間に標高差400mを登れる)を身に着けていました。普段から何らかの運動習慣(ウォーキング等)があり、少なくとも4~5時間の山歩きができる方が対象です。



<室内講習>⑥講座

- 装備を考える—道具の選び方・使い方
- 歩き方とトレーニング—マナーの基本
- 道迷いを防ぐ—地形図の読み方とアプローブの活用
- 危険を回避する—気象・動物・感染症などに対応する
- アクシデントに備える—セルフレスキューアンドレス
- 山登りの魅力と登山計画—ステップアップを目指す

<実地講習>⑧講座

- ()=1:25,000地形図名
- 稻荷山・二石山(京都東南部) 東福寺～三角～二石山～稻荷山～東福寺
- 大文字山(京都東北部) 積上～思案廻～大文字山～銀閣寺
- 嵐山・烏ヶ岳(京都西北部) 嵐山公園～嵐山～烏ヶ岳～苔寺
- 比叡山(京都東北部) 修学院～雲母坂～比叡山(大比叡)
- 金毘羅山(大原) 戸寺～金毘羅山～翠黛山～寂光院～大原
- 音羽山(京都東南部) 大谷～音羽山～鳩ヶ池～国分寺地
- 愛宕山(京都西北部) 清滝～表参道～愛宕神社～裏参道～水尾
- ポンポン山(京都西南部) 中畑軒駅～大原野森林公園～ポンポン山～杉谷～南春日町

<自主企画>①講座

有限会社アシストワン 企画・運営

定員
50名

NEW デジタルメディアコース

対面
10講座
+
オンライン学習
+
特別講座

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、COCON烏丸ビル

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
(前期10:30~12:30、後期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 社寺仏閣(現地集合・現地解散)
ハートピア京都(座学)

17講座
+
特別講座

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まだ知らない京都をご案内するコースです。

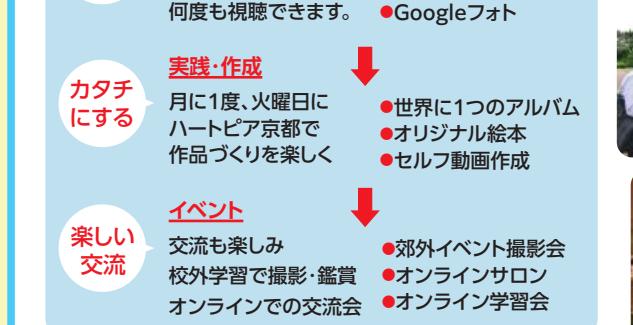
<前期・現地学習>⑤講座

- 真葛原から法然ゆかりの知恩院へ
(円山公園～安養寺～御影堂～方丈)
- 伏見稻荷と若冲の石峰寺
(伏見稻荷大社・石峰寺)
- 青葉塗る賀茂川と私の森を歩く
(北大路橋～出雲路橋～下鴨・糺の森)
- 京都大学の近代建築を巡る
(京都大学構内各所)
- 秋の宇治「萬福寺」を巡る
(萬福寺境内伽藍～塔頭宝蔵院)



<後期・現地学習>⑩講座

- 琵琶湖疏水と近代京都の復興(蹴上船舶～琵琶湖疏水記念館～南禅寺水路閣)
- 二つの本願寺(東本願寺～伝院～龍谷大学大宮学舎～西本願寺)
- 聚楽第の地を重層的に歩く(内野公園～辰巳公園～西陣織会館)
- 總本山醍醐寺を巡る(三宝院含む醍醐寺境内各所)
- 港町・水の町・伏見を巡る(伏見港公園～三十三間堂～濠川端の風景)
- 洛西の名刹・古刹を歩く(地藏院～淨住寺)
- 南禅寺界隈を巡る(南禅寺～水路閣～南禅院～金地院)
- 秀吉の都市改造～寺町界隈を歩く(御靈神社～阿弥陀寺～出雲路橋西詰)
- 外国人観光客に人気の金閣寺(金閣寺)
- 豊臣の夢の後と三十三間堂界隈(豊國神社～太閤塚～三十三間堂)



本コースの説明会を開催します。

日 時 3月24日(火)

会 場 京都市下京区烏丸通り四条下る

水銀屋町620番地 COCON烏丸4階