

令和8年度 東大阪市 シニア地域活動実践塾 「悠友塾」

受講案内

～60歳からの～

豊かな日々を楽しむ であいと学びの場

「悠友塾」は、60歳以上の方を対象とした、

「楽しく集い、学び、語らい、行動する」場です。

健康でより豊かに、生きがいのある暮らしをはじめましょう。

実施場所 ▶ 角田総合老人センター（東大阪市角田2-3-8）他

募集期間 ▶ 令和8年4月1日（水）～4月28日（火）まで必着

学習期間 ▶ 令和8年5月21日～令和9年2月4日 毎週木曜日
※ただし第3木曜日・8月は休み

対象 ▶ 満60歳以上の方 ※令和8年4月1日時点

受講料 ▶ 3,000円（教材費・材料費）

定員、申込方法等は裏面をご覧ください。

心臓疾患、高血圧等慢性疾患の方については医師の診断書を提出していただく場合があります。

悠友塾では、全受講者が参加する「共通コース」に加え、
学習・IT・趣味のいずれか一つを選択して受講していただきます。

選べる3つのコース+共通コースでしっかり学べる！



受講案内

定員

各コース 学習40名・IT20名・趣味20名

申込み方法

受講申込書に必要事項を記入し郵送または持参してください。

申込・問合せ先

〒578-0912 東大阪市角田 2-3-8
東大阪市立角田総合老人センター
TEL：072-962-8011

受講生の決定

定員を超過した場合は、コース別に抽選を行います。
※ただし、新規申し込みの方を優先します。
受講が決定された方には5月中旬に郵送にて通知いたします。

※各コース順不同、カリキュラムの内容は変更することもあります。

みんなで学ぶ共通コース ※必須

共通コース（受講者全員が必須コース）では健康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。



共通コース ※必須					
回	月日	コース	時間	講義のテーマ『ねらいと内容』	担当講師・スタッフなど
1	5/21	共通	10:00	オリエンテーション・開講式・アクティブシニアの勧め	新崎国広氏
2	5/28	共通	13:00	交通ルール・自転車の乗り方	河内警察・(株)セリオ
3	6/11	共通	13:00	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・認知症サポーター養成講座	社協職員
4	7/2	共通	13:00	口腔ケアについて	訪問歯科衛生士 清水えつな氏
5	7/23	共通	13:00	市民公開講座～熱中症・フレイル予防について	くすのき健康栄養センター管理栄養士
6	9/10	共通	13:00	「シニアのためのやさしいお金講座」	アクサ生命保険株式会社
7	10/22	共通	13:00	弥栄小学校 世代間交流（3年生）	弥栄小学校3年生・教員
8	11/5	共通	13:00	校外学習	関西電力・名鉄観光
9	12/3	共通	13:00	エンディングノート・成年後見制度・死後事務委任契約	(株) 鎌倉新書
10	1/28	共通	13:00	シンポジウム	受講生
11	2/4	共通	10:00	開講式	

選べる3つのコース

歴史や生活、健康的な暮らしを学ぶ 学習コース 定員40名

回	月日	コース	時間	講義のテーマ『ねらいと内容』
1	6/4	環境	13:00	東大阪の環境とごみ問題
2	6/25	環境	13:00	地震体験とAED訓練
3	7/9	環境	13:00	異常気象時の対応と施設見学
4	7/30	環境	13:00	プラスチックごみゼロにトライ
5	9/3	歴史	13:00	東大阪市内の主な城
6	9/24	歴史	13:00	東大阪市内の梵鐘・喚鐘
7	10/1	歴史	13:00	大阪の近代戦争遺跡
8	10/8	歴史	13:00	出雲神話3 国譲り
9	10/29	健康	13:00	『動楽のススメ』
10	11/12	健康	13:00	『心と身体のハーモニー』①
11	11/26	健康	13:00	『心と身体のハーモニー』②
12	12/10	健康	13:00	『心と身体のハーモニー』③
13	1/14	学習	13:00	総括

東大阪の歴史や生活を学び直し、さらに健康の知識を学びます。

講師

NPO 法人東大阪環境カウンセラー
松浦 陽子氏
元東大阪市教育局文化財課
勝田 邦夫氏
健康運動指導士
行松 孝祐氏



暮らしを豊かにする IT コース 定員20名

回	月日	コース	時間	講義のテーマ『ねらいと内容』
1	6/4	IT	9:30	インターネットの基礎を知る
2	6/25	IT	9:30	LINEを体験しコミュニケーション
3	7/9	IT	9:30	プログラミングを体験する
4	7/30	IT	9:30	社会で使われるデジタル
5	9/3	IT	9:30	AI（人工知能）ってなんだろう
6	9/24	IT	9:30	これからの世界をみてみよう（5Gを利用した技術体験）
7	10/1	IT	9:30	社会で使われるデジタル（SDGs）
8	10/8	IT	9:30	街に出てデジタル体験
9	10/29	IT	9:30	Googleマップで旅行体験
10	11/12	IT	9:30	スマホを安全に利用する
11	11/26	IT	9:30	毎日の生活にデジタルを取り入れる
12	12/10	IT	9:30	振り返り（デジタルとは）
13	1/14	IT	9:30	総括

LINE や Google マップなどスマホで使える便利な機能や、安全に使う方法などを学びます。

講師

スマホアドバイザー
黄瀬 清典氏



人生を彩る三つの学び 趣味コース 定員20名

回	月日	コース	時間	講義のテーマ『ねらいと内容』
1	6/4	科学	9:30	身近な科学（1）最も身近で不思議な物質-水
2	6/25	科学	9:30	身近な科学（2）最も身近で不思議な物質-空気
3	7/9	科学	9:30	身近な科学（3）身近な現象-燃えるということ
4	7/30	科学	9:30	身近な科学（4）身近な現象-波
5	9/3	筆文字	9:30	筆文字アート/筆文字を楽しむ～うまく書かなくていい、自由な筆時間～
6	9/24	筆文字	9:30	筆文字アート/ことばあそび～気持ちを自由に書いてみる自由な時間
7	10/1	筆文字	9:30	筆文字アート/想いを贈る～大切な人へ気持ちを届ける～
8	10/8	筆文字	9:30	筆文字アート/これからを楽しむ～これからの時間を彩る一枚～
9	10/29	珈琲	9:30	自己紹介・コーヒーの基礎知識
10	11/12	珈琲	9:30	ハンドドリップ練習・飲み比べ
11	11/26	珈琲	9:30	ハンドドリップ練習・飲み比べ
12	12/10	珈琲	9:30	ミニテスト
13	1/14	趣味	9:30	総括

身近な科学に触れ、筆文字アートを学び、ハンドドリップコーヒーの淹れ方や豆の知識を中心に～知と美と香りを学びます。

講師

特定非営利活動法人なにわ考房理事
近畿大学名誉教授
木村 隆良氏
筆文字アート講師
岩崎 美香氏
藤田珈琲 the ROASTERY Lab
津田 連太郎氏



案内図



- 近鉄けいはんな線吉田駅北西へ約 1 km
- 近鉄けいはんな線荒本駅北東へ約 800m
- 近鉄奈良線若江岩田駅からは、近鉄バス「萱島」「JR 住道」行で
JR 住道駅からは、近鉄バス「近鉄八尾駅」行で、「中野東」バス停下車北すぐ

お問い合わせ・お申し込み先

〒578-0912

東大阪市角田 2-3-8

東大阪市立角田総合老人センター

TEL : 072-962-8011