

令和元年度厚別区高齢者教室「瑞穂大学」学習計画表

| 回            | 日時   | 時間  | 科目     | 内容  | 会場                         |
|--------------|--|-----|--------|---|----------------------------|
| 1            | 6月11日(火)<br>14:00~15:30  | 1.5 | 入学式    | 学長挨拶・記念撮影・オリエンテーション<br>(時間割・当番等について)                      | 講堂<br>(区役所)                |
| 2            | 6月18日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | ホームルーム | オリエンテーション(自己紹介)   | 和室C<br>(区民センター)            |
| 3            | 6月25日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | 校外実習   | 笑 <sup>しょう</sup> 和 <sup>わ</sup> 歌声 <sup>うたごえたいそう</sup> 体操 | 体育室<br>(厚別区体育館)            |
| 4            | 7月2日(火)<br>14:00~16:00   | 2.0 | 講義/実習  | 認知症を学ぼう! Let's脳トレ   | 区民ホール<br>(区民センター)          |
| 5            | 7月9日(火)<br>14:00~16:00   | 2.0 | 講義     | 災害が起きたら<br>~自助のイメージ訓練~                                    | 講堂<br>(区役所)                |
| 6            | 7月16日(火)<br>【1.2.3.4班】<br>10:00~12:00<br>【5.6.7.8班】<br>14:00~16:00 | 2.0 | 校外実習   | もしもの時に備えて 災害体験<br>~札幌市民防災センター~                            | 札幌市民防災センター<br>[現地集合]       |
| 7<br>・<br>8  | 【1.2.3.4班】<br>7月23日(火)<br>【5.6.7.8班】<br>7月30日(火)<br>10:00~12:30    | 2.5 | 講義/実習  | 高齢期の食生活教室(調理実習)   | 調理実習室<br>(区民センター)          |
|              | 【1.2.3.4班】<br>7月30日(火)<br>【5.6.7.8班】<br>7月23日(火)<br>14:00~16:00    | 2.0 | 講義/実習  | 厚別区のボランティア事情・点字体験   | 視聴覚室<br>(区民センター)           |
| 9            | 8月6日(火)<br>14:00~16:00   | 2.0 | 講義     | 気になる老後の暮らし方<br>①高齢者向け施設のあれこれ<br>②我が家で暮らし続けるために            | 和室C<br>(区民センター)            |
| 8月13日(火) 休講  |  |     |        |   |                            |
| 10           | 8月20日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | 講義/実習  | 音楽療法について<br>~音楽のもたらす効果~                                   | 会議室A<br>(区役所)              |
| 11           | 8月27日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | 講義/実習  | ※北星学園大学生による講義・実習  | 会議室A<br>(区役所)              |
| 12           | 9月3日(火)<br>10:00~16:00   | 6.0 | 校外実習   | 芸術にふれよう! 陶芸体験&美術館見学                                       | 札幌芸術の森<br>[区民センター集合]       |
| 13           | 9月10日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | 講義     | 特殊詐欺の被害に遭わないために   | 会議室A<br>(区役所)              |
| 14           | 9月17日(火)<br>10:00~16:00  | 6.0 | 校外実習   | 札幌市の施設を見に行こう!<br>~知って味わう身近な農産物~                           | サッポロさとらんど<br>[区民センター集合]    |
| 15           | 9月24日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | 講義     | 厚別区の歴史、未来を知ろう   | 会議室A<br>(区役所)              |
| 16           | 10月1日(火)<br>13:30~16:30  | 3.0 | 校外実習   | 裁判員制度について<br>~模擬裁判の体験実習~                                  | 札幌市資料館<br>[現地集合]           |
| 17           | 10月8日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | 講義     | わが街の魅力再発見<br>~街歩きのコツ~                                     | 会議室A<br>(区役所)              |
| 18           | 10月15日(火)<br>14:00~16:00   | 2.0 | 校外実習   | フロアカーリングを体験しよう!   | 厚別区体育館<br>2F 体育室<br>[現地集合] |
| 10月22日(火) 休講 |  |     |        |   |                            |
| 19           | 10月29日(火)<br>14:00~16:00   | 2.0 | 講義     | 福祉と防災のまちづくり<br>~家族と地域に学ぶ私的コミュニケーション論~                     | 区役所<br>会議室A                |
| 20           | 11月5日(火)<br>14:00~16:00  | 2.0 | ホームルーム | 卒業式及び同期会について  | 会議室A<br>(区役所)              |
| 21           | 11月12日(火)<br>14:00~16:00   | 2.0 | 卒業式    | 卒業証書・皆勤賞の贈呈   | 会議室A<br>(区役所)              |

※講義内容は変更になる場合がありますので、ご了承ください。