

# 平成26年度青森シニアカレッジ学習カリキュラム

講義日(火)		午前10:00～10:30 ホームルーム				
		講座1 10:30～12:00		講座2 13:00～14:30		
回	日時	講座名	講師	場所	講座名	講師/場所
1	5月13日	入学式・記念講演 「生涯学習のすすめ」	青森大学 学長 崎谷 康文 氏	大研	オリエンテーション	大研・第3・第6・和室
2	5月20日	「ちょこっと シニアアップエクササイズ」	健康運動指導士 小泉 洋 氏	大研	レクリエーション 「青春いっぱい仲間づくり」 (大研修室)	青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 氏
3	6月10日	「方丈記を読む」	八戸学院短期大学 客員教授 三村 三千代 氏	大研	ニュースポーツ 体験デー (大研修室)	青森県長寿社会振興センター 職員
4	6月24日	「シニアアップ↑運動」	健康運動指導士 棟方 由美子(当センター職員)	大研	「まずは敵を知ろう。 打倒！生活習慣病」 (大研修室)	青森県立中央病院 医療管理監 小野 正人 氏
5	7月8日	「極地から地球が見える」 【前編】	朝日新聞報道記者 中山 由美 氏	大研	①青森近代文学館 ②青森刑務所 ③RAB青森放送	大研・第1・第3・第5・第6 第8・和室
6	7月22日	「健康な歯と歯ぐきを 保つために ～身に付ける口腔衛生～」	東青地域県民局 地域健康福祉部 保健総室 総括主幹 金澤 孝彦 氏 歯科衛生士 濱田咲美 氏	大研	①青森近代文学館 ②青森刑務所 ③RAB青森放送	大研・第1・第3・第8・和室
7	8月26日	「ヒマラヤにかける橋」	記録作家・登山家 根深 誠 氏	大研	<前期クラブ活動> ①太極拳 吉岡 政和 氏 ②フオークダンス 蝦名 久美子 氏 ③色えんびつ 横内 孝子 氏 ④朗読 池谷 賢一 氏 ※9月16日13:00～14:00 (最終日のみ60分)14:00～14:30は クラスホームルームのカレッジ祭打ち合わせ	大研・第1・第3・第5・第6 和室
8	9月9日	「体験を通して学んだこと ～本人の思い・家族の思い」	認知症のひとと家族の会 青森県支部代表 石戸 育子 氏 (60分) 認知症チェック 棟方由美子(当センター職員)(30分)	大研	①太極拳 吉岡 政和 氏 ②フオークダンス 蝦名 久美子 氏 ③色えんびつ 横内 孝子 氏 ④朗読 池谷 賢一 氏 ※9月16日13:00～14:00 (最終日のみ60分)14:00～14:30は クラスホームルームのカレッジ祭打ち合わせ	大研・第3・第5・第6・和室
9	9月16日	「突端からの風おこし 大間マグロ女子の生きざま」	まちおこしゲリラ集団 あおぞら組 組長 島 康子 氏	大研	※9月16日13:00～14:00 (最終日のみ60分)14:00～14:30は クラスホームルームのカレッジ祭打ち合わせ	大研・第3・第6・和室
10	10月14日	「青森から世界へ」	弘前大学大学院 教授 石川 善朗 氏	大研	ホームルーム(各クラス) (シニアカレッジ祭打ち合わせ)	大研・第1・第2・第3・第5 第6・第8・和室
11	10月28日	カレッジ祭				大研・第2・第3・第5・第6・第8・和室
12	11月18日	「温泉を楽しみながら、健康 長寿になる～なぜ、温泉は体 に効くのか」	札幌国際大学 教授 松田 忠徳 氏 (医学博士・旅行作家)	大研	<後期クラブ活動> 【後期はクラスでのクラブ活動】 ①エコキャンドル 青森入浴ケアサービス 高清水 勇子氏 ②デコパージュ 地域活動支援センター八甲 塩谷 聡子氏 ③コーディネートクラブ ガーコーディネート 女子 plus+M プラスエム 吉田 光穂子氏 フアッションコーディネート 男子 洋服の青山 田澤 悟 氏 ④福祉ボランティアクラブ <目の見えない方へ 見えにくい方 へのサポート>(45分)	大研・第3・第6・和室 第1工作室・第2多目的室
13	11月25日	「おもしろメディア学」	青森大学 社会学部長 菅 勝彦 氏	大研	青森県視覚障害者情報センター 黒澤 幸子 氏 <聴覚障害ってどんな障がい？> (45分) 石田 安奈(当法人職員)	大研・第3・第5・第6・第8 和室 第1工作室・第2多目的室
14	12月9日	「茶の愉しみ方と効能」	コノハト茶葉店 代表 三宅 貴男 氏	第1研	青森県視覚障害者情報センター 黒澤 幸子 氏 <聴覚障害ってどんな障がい？> (45分) 石田 安奈(当法人職員)	大研・第1・第2・第3・第4 第5・第6・第8 第1工作室・第2多目的室
15	12月16日	「知って得する介護講座」 ～失禁予防と排泄の援助～	青森県社会福祉協議会 青森県介護実習・普及センター 所長 青田 俊枝 氏	大研	ホームルーム(各クラス) (意見発表会打ち合わせ)	大研・第1・第2・第3・第4 第5・第6・第7・第8 第1工作室・第2多目的室
16	1月20日	「会話力アップではつらつ と！」	フリーアナウンサー 遠田 恵子 氏	第1研	ホームルーム(各クラス) (意見発表会打ち合わせ)	第1・第3・第5・第6・第8 和室 ※大研修室 修繕中
17	2月10日	「極地から地球が見える」 【後編】	朝日新聞報道記者 中山 由美 氏	第1研	ホームルーム(各クラス) (意見発表会打ち合わせ)	第1・第3・第5・第6・第8 和室 ※大研修室 修繕中
18	3月17日	意見発表会・青森県知事講話・修了式		大研		

会場：青森県総合社会教育センター

社会福祉法人 青森県すこやか福祉事業団 青森県長寿社会振興センター