

学習プログラム開発をしよう

(D) グループメンバー (高橋、花崎、岡本、カ田、藤井、喜多村)

テーマ **高齢者教育**

市の概要
C

個人の要望

- ・他者とのつながり
- ・就労
- ・生きがいづくり
- ・生活支援
- ・居場所づくり
- ・役員
- ・医療・福祉問題

社会の要請

- ・介護予防
- ・就労
- ・ボランティア活動
- ・福祉の充実
- ・地域活動力
- ・生涯学習・スポーツの充実

地域課題

高齢者の生きがいづくりの場を提供すると共に
地域活動の担い手として高齢者の健康
維持を計る事が必要

学習目的

- ・高齢者同士が共に支え合い、イキイキと
明るい生活を楽しむ
- ・健康寿命を延ばす

学習目標

- ・高齢者が得意分野を教授し合う
- ・衣食住の生活改善を計る

(D) グループ メンバー (高橋、花崎、岡本、カ田、藤井、喜多村)

1 学習目的

・ 高齢者同士がともに支え合い、仲良く明るい生活を楽しむ
 ・ 健康寿命を延ばす

2 学習目標

・ 高齢者が得意分野を教授し合う
 ・ 高齢者が自らの生活改善を計ることで、健康な人生を楽しむ

3 プログラム名

これから青春のチナ世代 まに高齢者とは言わせない

4 対象・定員

60歳以上 30人

5 参加費

(受益者負担を原則として、参加費を算定する。なお算出の根拠も明確にする。)

実費負担 (内訳 食費 300円 茶菓子代 100×2)
 初回徴収、欠席の場合キャンセル料なし)

6 事前に必要な知識や準備物

3回目以降単発参加OK 実費徴収
 事務用品、講師、各回の資料、講座評価シート、病院

7 留意点

・ 連続講座の為 5回連続で参加できる人
 ・ 開催日を定める (毎月第1水曜日) 4月スタート

(D) グループ

8 学習プログラムの展開

回・日程	学習テーマ	各回の学習目標 (◎) 学習内容	学習支援者	学習場所	評価 (振り返りの方法)
第1回 4月 水曜日 10:00~ 11:30	はじめましてチナ世代 茶話会	◎ 自分のことを話し、お互いを知る [参画] ① オリエンテーション ・ 講座の目的と目標を知る。 ・ 自己紹介を行う。 ・ OX選択で自分の得意分野を知る。 ② ワークショップ。食とスポーツのグループ企画をする。	公民館主婦	公民館	参加者と支援者にインタビューして講座評価シートを作成
第2回 5月 水曜日 10:00~ 12:00	健康寿命を延ばす料理	◎ バランスの良い献立を知る。 [講義・実技] ・ 食のグループが各班のリーダーをつとめる。	食推	公民館	〃
第3回 6月 水曜日 10:00~ 11:30	人生の整理整頓	◎ 身の回りを整理・整頓して暮らしやすくする。 [講義]	整理・収納アドバイザー	公民館	〃

(0) グループ

8 学習プログラムの展開

回・日程	学習テーマ	各回の学習目標 (◎) 学習内容	学習支援者	学習場所	評価 (振り返りの方法)
第4回 ホ1(ホ) 7月	懐しの ディスコ ～身体作り～	◎若い時を思い出し 心と体の健康を取り戻す [実技]	レク.ダンス 講師	公民館	〃
第5回 ホ1(ホ) 8月	お宝探し プラチナ世代 ～お宝探し 茶話会～	◎今までの講座を振り返り 良いところを探して次につなげる。 [企画] ・6グループに分かれて茶話会 ・良かったところ、次にやりたいことを 付箋に書いて、横断紙に貼める。 ・主催者は、学習の成果を 考慮し、次のプログラムを 企画する。 (参加者も企画する)	公民館主事	公民館	〃

【各回の実施計画を立ててみよう！】

シートC (清書用)

(D) グループ メンバー (高橋, 花崎, 岡本, 加田, 藤井, 喜多村)

1 学習テーマと学習目標

○学習テーマ

「はじめまして フラナ世代」～まずは茶話会から～

○学習目標

自分のことを話して お互いを知る

2 回・日時・場所

○回・日時

第 回 4月6日(水) 10時00分～ 11時30分

○場所

パレット公民館 大会議室

3 講師, 指導者, 支援者

パレット公民館 職員

4 準備物

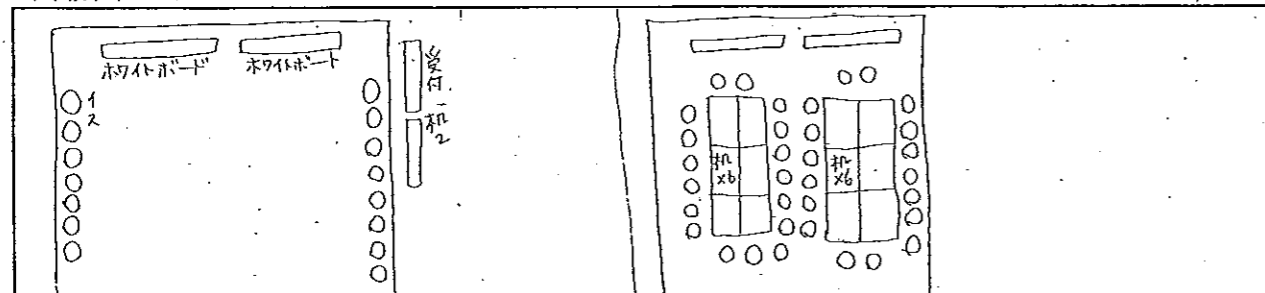
○参加者

参加費 (材料費 300円 茶菓子代 100円×2回)

○主催者

マイク, 筆記用具, 名札, ホワイトボード, マーカー
受付名簿, 講座チラシ, 茶菓子, 質問表, フリせん

5 会場図



(D) グループ

シートC (清書用)

6 実施計画

時刻	内容	留意点
9:30	受付(大会議室入口) 券の責回収, 名札を渡す。	案内板, 名札(2), 受付名簿 受付 職員(2)
10:00	オリエンテーション 講座の目的, 日程について説明	司会 職員(1) 記録 職員(1)
10:05	アイスブレイクを行い, 和やかな 雰囲気を作る。 (手拍子ゲーム等でスパンニングをし 親近感を高める)	怪我に気をつける。
10:15	自己紹介 (はじめに職員が手本を見せる) 必ず話してほしいテーマを決める。 例)好き嫌い OXを2つ等	1人 30秒(ベルで知らせる) 職員(1) マイク(ワイヤレス)1本
10:30	ワークショップ 「OX」を使った2グループ分け	移動するので怪我に気をつける ホワイトボード(2)
10:35	茶話会準備	OXの表示, 大きく書いた質問表 名札(12)用意 茶菓子用意
10:40	「料理」「ディスコ」の2グループに 分かれる。思いを話す。 「料理グループ」 食生活についての思い 日頃気をつけていること 「ディスコグループ」	それぞれのグループに職員が 入り, 意見を書き留める。
11:20	選曲, 会場作り直し グループの意見の発表	職員(2)
11:25	事務連絡	職員(1) 次回の講座について