



あ・し・たで
65歳からの
明日をつくる



堺サンドイッチ
キャンパス

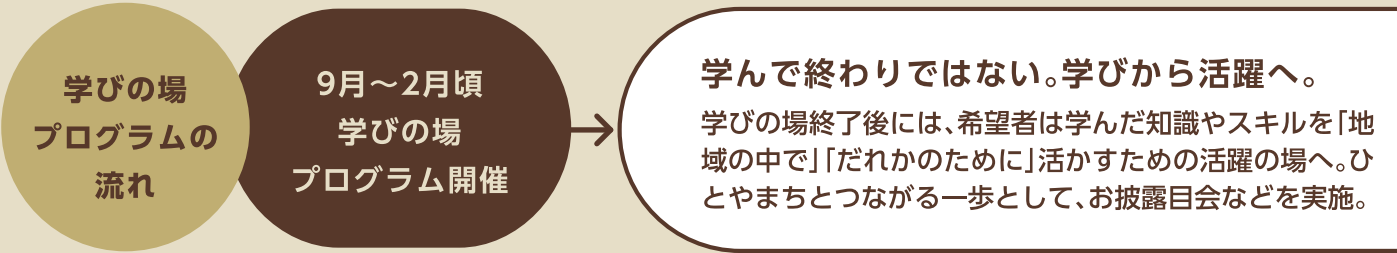


SAKAI SANDWICH CAMPUS

これまでの人生と、これからの人生、 どっちが多く学べるだろう。 多彩なプログラムで多才なまちへ。

「まだまだ元気だから」だからこそ、これからも元気でいられるように新しいことをはじめてみませんか。
堺のまちで、健康を支える「あるく・しゃべる・たべる」をはさみこんだ、具だくさんのプログラムがスタートします！
新しい学びを得ながら、ひとやまちとつながっていくことで、からだところの健康を支えます。

「学びの場」プログラムとは
「あるく・しゃべる・たべる」を実践するため、多彩なテーマの本格的な学びの講座を実施。単に自分が楽しむだけではなく、楽しみながら得た新しい学びが、地域の困りごとや悩みを解決するためになる。そんな経験を得られるプログラム。



- 学びの場プログラム
- ① オトン・オカンチアリーダーズ養成講座
 - ② バレエ・ストレッチで姿勢改善
 - ③ 歌って踊ろう！心ときめくプチ歌劇体験
 - ④ 防災教育インストラクター養成講座

「学びの場」プログラムの参加条件

参加条件 堺市在住の65歳以上の方(②は女性のみ)で、原則、全日程参加可能な方

会場 フェニーチェ堺(堺市堺区翁橋町2-1-1)

①大スタジオ ②③多目的室 ④文化交流室

参加費 3,000円(全日程分、初回参加時にまとめて現金でお支払い)

申込み 要申込み(申込み多数の場合は抽選)

申込み期限 ①②8月19日(水)まで、③④9月2日(水)まで

※抽選結果は①②8月26日(水)中、③④9月9日(水)中にご連絡いたします。ご連絡がなかった場合はお手数ですが、下記連絡先までお問合せください。

以下の内容をご了承の上、ご参加ください。

- 注意
- ・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
 - ・会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
 - ・参加については原則、おひとり1プログラムまで。
 - ・新型コロナウイルス感染症などの対策のため、検温やマスク着用、その他必要な対応をお願いいたします。

▲ お問合せ・申込み 右記のQRコードまたは堺市ホームページより、もしくは、下記お電話番号よりお申込みください。

「堺サンドイッチキャンパス」事務局 (いきいきライブ阪急阪神内)

☎ 0798-78-2753

平日9:00～12:00・13:00～17:00 / 土・日曜・祝日は休み

いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。



健康は何よりのご馳走だ
楽しみ、つながり、すこやかに

4つのプログラムから1つを選んで、6ヶ月間じっくりと。
修了後には、まちで活躍できる機会も。



CHEER LEADING

オトン・オカン チアリーダーズ養成講座

①
定員
15名

「だれかを応援する」ことはいくつになっても嬉しい。楽しくチアダンスを学びながら運動し健康にもなれる、男女問わず参加できるプログラムです。



講師 明野 るみこ さん

(大阪オトンオカンチアリーダーズ：後援 株式会社JUMPS 石原さん)

2010年チアリーダーズクラブJUMPS主催「大阪オトン・オカンチアリーダーズ」の立ち上げメンバーとして、50歳で初めてチアダンスに出会う。2015年より、リーダーとしてチーム運営、メンバー育成、技術指導に携わる。「自分の元気で周りを元気づける」チアスピリットを自ら表現したパフォーマンスで、多くの人を魅了している。

第1回 9/2 (水) 10:30~12:00

第2回 9/9 (水) 10:30~12:00

第3回 9/30 (水) 10:30~12:00

第4回 10/7 (水) 10:30~12:00

第5回 10/14 (水) 10:30~12:00

第6回 10/21 (水) 10:30~12:00

第7回 11/4 (水) 10:30~12:00

第8回 11/18 (水) 10:30~12:00

第9回 12/2 (水) 10:30~12:00

第10回 12/16 (水) 10:30~12:00

第11回 1/13 (水) 10:30~12:00

第12回 2/10 (水) 10:30~12:00

プログラム：全12回の練習を実施後、別途、お披露目を開催予定。

持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物



BALLET

バレエ・ストレッチで 姿勢改善

②
定員
20名

クラシックバレエをベースとしたストレッチで美しい姿勢や体幹を鍛えながら、人生最後の日まで自分の足で歩くことをめざす、女性のためのプログラムです。



講師 田中 智子 さん

(日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会／代表理事)

25歳で起業し、25年間会社経営経験。50歳で体調の変化(劣化)に気づき、人生100歳時代を乗り切るため「エイジレスバレエ・ストレッチ」を考案。医師の監修を受け、バレエの姿勢トレーニングがもたらす健康効果と、体の維持・向上に有効なストレッチを組み合わせ、約4年に亘る実証実験を繰り返して構築した。

第1回 9/3 (木) 10:30~12:00

第2回 9/17 (木) 10:30~12:00

第3回 10/8 (木) 10:30~12:00

第4回 10/22 (木) 10:30~12:00

第5回 11/12 (木) 10:30~12:00

第6回 11/26 (木) 10:30~12:00

第7回 12/3 (木) 10:30~12:00

第8回 12/17 (木) 10:30~12:00

第9回 1/7 (木) 10:30~12:00

第10回 1/21 (木) 10:30~12:00

第11回 2/4 (木) 10:30~12:00

第12回 2/18 (木) 10:30~12:00

プログラム：全12回の練習を実施。

持ち物 動きやすい服装、靴(もしくは汚れてもいい靴下)、飲み物



MUSICAL

歌って踊ろう！ 心ときめくプチ歌劇体験

③
定員
15名

宝塚歌劇団OGの講師による歌とダンスのレッスン。心ときめく楽しいミュージカル曲に合わせて体を動かしましょう。基礎から学ぶので男女問わず初心者も大歓迎です。



講師 美苑 えりか さん (元宝塚歌劇団 花組)

平成元年初舞台。「ベルサイユのばら」「エリザベート」「夜明けの序曲」「あさきゆめみし」ほか多数の作品に出演。歌って踊れる娘役として宝塚歌劇の舞台に13年、華を添えた。退団後は子供ミュージカルの振付、ポークル・ステージダンス講師のほか、自身もコンサート、ミュージカル、ディナーショーに出演している。

第1回 9/14 (月) 10:30~12:00 歌とダンスの基礎レッスン①

第2回 10/12 (月) 10:30~12:00 歌とダンスの基礎レッスン②

第3回 11/30 (月) 10:30~12:00 レビューショー練習①

第4回 12/14 (月) 10:30~12:00 レビューショー練習②
小道具制作

第5回 1/25 (月) 10:30~12:00 レビューショー練習③

第6回 2/22 (月) 10:30~12:00 リハーサル／プチお披露目会

持ち物 服装:動きやすい服装(スカートは不可)、靴、筆記用具、飲み物



BOSAI

防災教育インストラクター 養成講座

④
定員
30名

地域でも注目の高い防災をテーマとして、日本各地だけでなく海外でも活躍する講師から、自助と共助の両方を学ぶプログラム。楽しく・分かりやすく「防災」を伝えられる人になることをめざします。



講師 永田 宏和 さん

(NPO法人プラス・アーツ／防災プロデューサー)

1993年大阪大学大学院修了。2005年、楽しく防災の知識や技が学べる新しい形の防災訓練「イザ！カエルキャラバン！」を開発後、NPO法人プラス・アーツを設立、理事長に就任。現在、全国各地及び、アジア、中南米を中心に世界21カ国での防災教育普及に取り組む。東京メトロ、無印良品、NHKなど企業・メディアの防災アドバイザーも数多く務める。

第1回 9/30 (水) 13:00~16:00

防災ITSUMO講座講師養成(自宅避難推奨グッズ、在宅避難)

第2回 10/28 (水) 13:00~16:00

防災ITSUMO講座講師養成(家具の転倒防止対策)

第3回 11/11 (水) 13:00~16:00 練習会

第4回 12/23 (水) 13:00~16:00

イベントインストラクター養成(防災教材、風水害対策)

第5回 1/13 (水) 13:00~16:00

イベントインストラクター養成(BOSAI図工室)

第6回 2/24 (水) 13:00~16:00 練習会

持ち物 筆記用具、飲み物