

短期コース一覧



初歩から学ぶ仏教の歴史と文化

仏教の歴史と文化に関わる基本的な事項を初歩から学ぶ初心者向けの講座

開催日	講座内容	講師
5月20日(土)	お釈迦様の生涯とその教え	高野山大学 名誉教授 奥山直司
6月3日(土)	仏教の歴史とほとけたち	
6月10日(土)	高僧たちの躍動-日本の仏教	
7月1日(土)	暮らしの中に生きる仏教	

講義時間：10：30～12：00
会場：関西大学 堺キャンパス
受講料：5,000円

定員
50名

今日からはじめる起業コース

自身が培ってきた価値観やスキルなどを客観的に見極め、得意な分野や興味を持っている分野から事業を創造していくことを考えます。本講座を受講いただくことで起業までステップや事業を作るこの全体像をご理解いただくことができます。

開催日	講座内容	講師
5月13日(土)	価値観を知るための棚卸しワークショップ	関西大学 事務職員 鍛島宗範 他
5月20日(土)	事業仮説の構築	
6月3日(土)	ビジネスモデル構築	

講義時間：10：30～12：00
会場：関西大学 堺キャンパス
受講料：4,000円

定員
20名

ほめ達コース

この講座で学習した内容を実践するだけで、この先の生き方が自然に変わります。

開催日	講座内容	講師
8月5日(土)	「現在地を知る」ほめる達人になるために、今、現在を俯瞰してみましょう。	日本ほめる 達人協会 認定講師 福永加代子
9月2日(土)	「違いを認める」ほめる達人は自分と他人は絶望的に違うことを知っています。	
9月9日(土)	「明日の自分へ」これからの褒めちぎる人生に向けて	

講義時間：10：30～12：00
会場：関西大学 堺キャンパス
受講料：4,000円

定員
50名

《主催》 さかいセカンドステージ応援団運営協議会

主な構成団体 堺市社会福祉協議会・大阪公立大学・関西大学人間健康学部 他
〒590-0078 堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館内2F 堺市民活動ホ-ムセンター内
Tel / Fax : 072-232-0029 Mail : ss-daigaku@s.zaq.jp

《後援》 堺市 堺市教育委員会



ホームページ

さかいセカンドステージ応援団 検索

いきいき 堺市民大学 第11期生募集

ここから始まる、
私のセカンドステージ



2023年5月13日(土) 開講

さまざまな分野で働く世代、子育て・介護を終えた世代、そして元気なシニア世代など、それぞれの人たちが目指す「次のステージ」「新たな挑戦」を「セカンドステージ」と捉え、新たな学びや生き方のヒント、リスクリングになるような気づきの場を提供します。



関西大学堺キャンパス 大阪公立大学



いきいき堺市民大学 学長
西田正宏
大阪公立大学 国際基幹教育機構教授/副学長

【少しの無理を】

ようこそ、いきいき堺市民大学へ。コロナ禍は続いています、いかにお過ごしでしょうか。社会も規制するばかりではなく、コロナと共存する方向を模索しつつあります。市民大学でも対面の講義が中心になりました。まずは、ご自分の興味に応じて、楽しく学んでください。そして、少しだけ無理もしてみてください。座学の講座では、ノートをまとめたり、関連する本を読んだり、体験型の講座では、自ら進んで挑戦したりしてみてください。そうすることで今までとは違う「いきいき」とした自分に会われることを祈念しています。

年間コース一覧

ヘルス コース

定員
50名



主宰
高井 逸史
大阪経済大学
人間科学部教授

人生100年時代、人生を100%楽しむ自信はありますか。自分らしく輝いた人生を笑顔で豊に過ごすため「心・体・食」をテーマにした講座です。もはや国民病となった認知症。認知症の様々な攻略方法が習得できます。「百歳歩行人」の秘訣も学べます。今や85歳の2人に1人が要介護認定を受けています。備えあればうれいなし。早すぎることはありません。ゼロから介護保険を学びませんか。高齢者施設の見学体験も予定しています。皆さんの幸福度が上がること間違いなし！

開催日	講座内容	講師
5月20日(土)	転ばぬ先の豆知識 ～100歳まで 転ばないために！～	理学療法士 井上 健太郎
6月 3日(土)	健康寿命から幸福寿命 への転換	大阪経済大学 人間科学部教授 高井 逸史
6月17日(土)	ストレスに強くなる効果的な食べ物と食べ方	南港病院 管理栄養士 田貝 泉
7月15日(土)	100歳まで転ばない体 づくり	理学療法士 井上 健太郎
8月26日(土)	認知症との向き合い方 ～予防と共生～	大阪経済大学 人間科学部教授 高井 逸史
9月 9日(土)	認知症最前線 ～認知症にならないために～	作業療法士 川西 孝幸
9月23日(土)	心が元気になる スーパーフードと調理方法	南港病院 管理栄養士 田貝 泉
10月21日(土)	心がハッピーになる栄養素の効果的な食べ方	南港病院 管理栄養士 田貝 泉
11月11日(土)	損したくない！介護保険を120%活用する！	株式会社 ケア・ライフ ハーモニー堺 施設長 上野 禎実
11月25日(土)	結局いくらかかるの？ 介護施設の種類の費用を教えます	株式会社 ケア・ライフ ハーモニー堺 施設長 上野 禎実
12月 9日(土)	家族を襲う！ 終活にまつわるお金の話	株式会社 ケア・ライフ ハーモニー堺 施設長 上野 禎実
2024年 1月13日(土)	百聞は一見にしかず！ 介護施設を見学します	株式会社 ケア・ライフ ハーモニー堺 施設長 上野 禎実

講義時間：13：30～15：00
会場：関西大学堺キャンパス
受講料：12,000円

歴史 コース

定員
50名



主宰
川上 浩
堺ユネスコ協会会長

教科書から一歩二歩踏み出すと歴史がきっと好きになる。正史や史実を並べるだけでは楽しくないばかりか、間違っ理解してしまう。史実の先にある事実を知り、そしてその時を生きた人物の心に迫ろう、その先に真実の世界が広がる。堺を中心にした歴史を学ぶことにより、堺の歴史を知らずして日本の歴史は語れなくなります。

開催日	講座内容	講師	
5月27日(土)	我がまち堺の再認識	堺ユネスコ協会会長 川上 浩	
6月10日(土)	ものの始まりなんでも堺 パート1		
7月 1日(土)	ものの始まりなんでも堺 パート2		
8月 5日(土)	堺の地名いろいろ、 その深淵		
9月 2日(土)	古墳群の世界遺産としての 評価		
9月16日(土)	エピソードで綴る 千利休		
10月 7日(土)	フィールドワーク 「古墳」		
11月18日(土)	戦国武将たちが愛した 鉄砲と茶の湯		
12月 2日(土)	最初の天下人 三好一族とは		
12月16日(土)	堺の二大古刹 「妙国寺」「南宗寺」		
2024年 1月20日(土)	妻たちが目指した 平和な国		
1月27日(土)	堺学検定		堺1初協会

講義時間：13：30～15：00
会場：関西大学堺キャンパス
受講料：12,000円（フィールドワーク・堺学検定料含む）

コミュニティデザイン 市民活動コース

定員
10名



コミュニティデザイン主宰
松田 博幸
大阪公立大学
現代システム科学域准教授

「ボランティアなど地域の活動に興味があるけど関わるきっかけがない」「いまの生活のなかで問題意識を持っていることがあるけど話す場がない」このような思いを抱いている人はいませんか？このコースでは、受講生が対話を通して理解を深め合いながらプロジェクトを展開します。協力してどのような活動を行うのかアイデアを出し合い、企画から実践までを体験します。

開催日	講座内容	講師
6月 2日(金)	共通講座 コミュニティデザイン とは？	大阪ボランティア協会 青山 織衣
6月16日(金)	お互いを知る	《コーディネーター》 大阪公立大学 ボランティア・市民活動センター (V-station) 松居 勇
6月30日(金)	やりたいことを 話し合う	
7月14日(金)	具体案をまとめる	
8月18日(金)	計画を立てる	
9月 1日(金)	企画の準備をする①	
9月15日(金)	企画の準備をする②	
9月29日(金)	企画の準備をする③	
10月13日(金)	企画の準備をする④	
10月27日(金)	企画の準備をする⑤	
11月中	プロジェクトの実施	
11月中	ふりかえり	

講義時間：18：30～20：00
会場：大阪公立大学 中百舌鳥キャンパス
ボランティア・市民活動センター
受講料：12,000円

コミュニティデザイン 当事者活動コース

定員
5名

何らかの生きづらさをもつ本人が自分たちの手で運営をおこなっている組織があります。このコースでは、そういった組織の一つであるセルフヘルプ・グループ（自助グループ）の人たちをゲストとしてお招きし、ご自身の体験やグループの活動について語っていただきます。お話を通して、人が生きていくために大切なことを学ぶことができるのではないかと思います。また、セルフヘルプ・グループの見学もおこないます。（ゲストの講義およびその振り返りの授業については、大阪府立大学地域保健学域教育福祉学類の授業「セルフヘルプ・グループ論」と合同でおこないます。）

開催日	講座内容	講師
6月2日(金)	共通講座 コミュニティデザイン とは？	大阪ボランティア協会 青山 織衣
9月22日(金)	SHG(セルフヘルプグループ)とは？	大阪公立大学 現代システム科学域 准教授 松田 博幸
10月中	セルフヘルプグループの 活動見学 (日程は皆さんの都合を お聞きして、調整します)	
10月27日(金)	10回の授業のうち8回は ゲスト（SHGの方）の お話をうかがう授業 となり、残りの2回は まとめの授業となります。 どのようなSHGの方 にお越しいただくかは未 定ですが、現時点では、 次のようなSHGの方が たにおこしいたたくこと を考えています。 (順不同)	
11月10日(金)	10月27日～ 1月26日は 大阪公立大学 地域保健学域 教育福祉学類 [セルフヘルプ グループ論] に参加	
11月17日(金)	①アルコール依存症の人たちのSHG ②薬物依存症の人たちのSHG ③子どもを亡くした人たちのSHG ④発達障害の人たちのSHG ⑤吃音の人たちのSHG ⑥自傷体験者のSHG ⑦精神障害者のSHG ⑧精神障害者家族のSHG	
11月24日(金)		
12月 1日(金)		
12月 8日(金)		
12月15日(金)		
12月22日(金)		
2024年 1月19日(金)		
1月26日(金)		
2月 2日(金)	ふりかえり	

講義時間：16：45～18：15（ただし6/2は18:30～20:00）
会場：大阪公立大学 中百舌鳥キャンパス
A4棟402教室
受講料：12,000円