

いきいき堺 市民大学

第14期生募集!

ここから始まる、
私のセカンドステージ



2026年5月16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
中百舌鳥キャンパス



いきいき堺市民大学 学長
安田忠典
関西大学人間健康学部教授

【真に自由な市民大学を】

中世の頃、堺は国際貿易で富を蓄えた有力商人「会合衆」によって治められる「自由都市」であったことが知られています。「自由都市」とても素敵な響きですね。一方、いまの私たちの社会はどうでしょう。確かに物質的には豊かだし、安全かもしれません。しかし学校を中心とした私たちの「知」のあり方は硬直化の一途をたどり、自由とは程遠い様相を呈しています。ならばいまこそ「いきいき堺市民大学」にかつての自由都市堺がたたえていた気風を蘇らせ、「知」を分かち合う悦びに溢れた真に自由な学びの場へと育てていこうではありませんか。ぜひ積極的にご参加ください。

年間コース

歴史コース

講義時間：13時00分～14時30分
 会場：関西大学堺キャンパス
 受講料：15,000円

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。故意に抹消されて残っている、多くの史実の先にある事実を知り、そしてその時に生きた人物の心に迫ろう。その先に真実の世界が広がるのです。堺を軸にして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
6月13日(土)	THE堺 堺を知らずに 日本は語れない	堺ユネスコ 協会会長 川上 浩
6月20日(土)	阪堺線と紀州街道 高麗橋から浜寺まで	
7月11日(土)	ものの始まり 何でも堺	
7月25日(土)	古墳 世界文化遺産の意義 そして仁徳天皇	
8月29日(土)	堺の鉄道 過去・現在・未来	
9月 5日(土)	戦国を彩った 武将たちと堺	
9月12日(土)	日本の鉄砲史と堺	
9月19日(土)	カルタで巡る堺	
10月3日(土)	戦国天下人3人詳解①	
10月17日(土)	フィールドワーク	
10月31日(土)	戦国天下人3人詳解②	
12月12日(土)	千利休の生きざま	

年間コース

弘法大師空海と 高野山 コース

講義時間：10時00分～11時30分
 会場：関西大学堺キャンパス
 大阪公立大学中百舌鳥キャンパス
 受講料：15,000円

定員
50名



主宰
 奥山直司
 高野山大学名誉教授

弘法大師空海は、平安時代に真言宗を開いた高僧であり、また日本史上最大の文化人のひとりでもあります。本講義の前半では、空海の生涯をたどり、その主な事績を明らかにします。また後半では、空海が開いた高野山をさまざまな角度から検討し、この真言密教の聖地の今を見つめます。

開催日	講座内容	講師
5月30日(土)	誕生、若き日	高野山大学 名誉教授 奥山 直司
6月13日(土)	仏道修行	
6月27日(土)	入唐求法 (にっとうぐほう)	
7月11日(土)	仏教史の中の密教	
7月25日(土)	真言宗を開く	
10月 3日(土)	高野山開創	
10月17日(土)	入定 (にゅうじょう)	
10月31日(土)	弘法大師信仰と 四国遍路	
11月14日(土)	高野山ゆかりの人々	
11月28日(土)	高野山僧侶物語	
12月12日(土)	高野山よもやま話	
12月19日(土)	高野山の遺産	

環境コース

講義時間：13時00分～14時30分
 会場：大阪公立大学中百舌鳥キャンパス
 受講料：15,000円

定員
50名



主宰
 大塚 耕司
 大阪公立大学大学院
 現代システム科学研究科教授

今やSDGsについて見聞きしない日はありませんが、SDGsが採択されるまでの歴史的背景や、地球の持続可能性の現状、私たちの生活とSDGsとの関連など、案外わからないことが多いのではないのでしょうか。環境コースでは、SDGsに関する基礎知識とともに、地球規模の環境から身の回りの環境まで、いくつかのSDGと関連付けながら講義が行われます。さらに、中百舌鳥キャンパスでの2回のフィールドワークも予定しており、SDGsや環境について楽しく学ぶことができます。

開催日	講座内容	講師
5月23日(土)	持続可能性をめぐる世界の動き	大塚 耕司 現代システム科学研究科教授
5月30日(土)	地球規模での水の循環	大塚 耕司 現代システム科学研究科教授
6月 6日(土)	地球上でもっともきれいな環境-南極-の科学	竹中 規訓 現代システム科学研究科教授
6月20日(土)	地球温暖化のしくみ	竹中 規訓 現代システム科学研究科教授
7月 4日(土)	気候変動の経済学	天島 華織 現代システム科学研究科准教授
7月18日(土)	再生可能エネルギー	石亀 篤司 工学研究科教授
7月25日(土)	海洋環境と海洋生態系	中谷 直樹 工学研究科教授
9月26日(土)	魚庭(なにわ)の海再生の試み	大塚 耕司 現代システム科学研究科教授
10月10日(土)	中百舌鳥キャンパスフィールドワーク1	平井 規央 農学研究科教授
10月31日(土)	昆虫・小動物の多様性と保全	平井 規央 農学研究科教授
11月7日(土)	中百舌鳥キャンパスフィールドワーク2	上田 昇平 農学研究科教授
11月28日(土)	持続可能な社会の構築に向けて	大塚 耕司 現代システム科学研究科教授

コミュニティデザイン当事者活動コース (当事者から学ぼう)

講義時間：16時45分～18時15分
 会場：大阪公立大学中百舌鳥キャンパス
 受講料：15,000円

定員
10名



主宰
 松田 博幸
 大阪公立大学
 現代システム科学域准教授

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まよめの授業については、大阪公立大学現代システム科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
9月18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 (日時は皆さんの都合をお聞きし、調整します)	
10月23日(金)	お酒を止めたい人たちのSHG(予定) 薬物を止めたい人たちのSHG(予定)	
11月 6日(金)	アルコール依存症の人たちのSHG(予定)	
11月13日(金)	子どもを亡くした人たちのSHG(予定)	
11月20日(金)	発達障害をもつおとなのSHG(予定)	
11月27日(金)	【講義】 中間のまとめ(予定)	
12月 4日(金)	吃音をもつ人たちのSHG(予定)	
12月11日(金)	精神障害をもつ人たちのSHG①(予定)	
12月18日(金)	精神障害をもつ人たちのSHG②(予定)	
2027年 1月8日(金)	精神障害者の家族のSHG(予定)	
1月22日(金)	【講義】まとめ	
1月29日(金)	振り返り	

※3~11回目のゲストSHGは予定ですので、変更になる可能性があります。

年間コース

終活実践講座

講義時間：15時00分～16時30分
会場：関西大学堺キャンパス
受講料：10,000円

定員
50名



主宰
中島恒太郎
なごみ終活サポート

高齢化時代を“自分で生き切る”ための終活実践講座です。家族がいなくても、行政が動かなくても困らないことをめざした内容です。税理士から相続・相続税・遺言・居住用財産対策に関する基礎知識を学んでいただき、後半では将来医療や介護が必要となっても、安心して暮らすための家計のあり方をファイナンシャル・プランナー（FP）と一緒に学ぶ内容になっています。

開催日	講座内容	講師
7月11日(土)	高齢化時代の現実と「終活が必要になる本当の理由」	なごみ終活サポート 中島恒太郎
8月1日(土)	身元保証がないと何が起きるのか 一入院・施設・手術のリアルー	
9月5日(土)	任意後見・死後事務の「知らないと失敗する落とし穴」	
10月3日(土)	どう備えるべきかー現実的な選択肢ー	
10月31日(土)	相談税の基礎 まずは全体像から	山下明彦 税理士事務所
11月14日(土)	遺言書と住まいの整理 (贈与・売却・相続)	税理士 山下 明彦
12月12日(土)	これからの暮らしのお金の見える化	にしもとFP 事務所
1月16日(土)	お金の終活で管理をシンプルに	ファイナンシャルプランナー 西本 裕子

関西大学堺キャンパス
A棟SA501教室

5月16日

開講式

各コース
共通



短期コース一覧

※講座の詳しい内容はホームページを参照ください



ヘルスコース① 認知症に負けない

主宰 高井 逸史 大阪経済大学人間科学部教授

2024年認知症基本法が成立されました。認知症になっても自分らしく生きることの重要性が明記されました。これからは誰もが認知症になりうる時代です。今私たちができることは、認知症に対する最新の知見を身につけ、科学的な根拠に基づいた予防策を講じることです。経験豊富で臨床現場で活躍する講師が、認知症を分かりやすく丁寧に説明し、認知症予防の秘伝を皆さんにお伝えします。

思い立ったら吉日。と一緒に認知症対策をしませんか！

開催日	講座内容	講師
5月23日(土)	認知症って?? 知る・感じる・気付く	作業療法士 川西孝幸
6月6日(土)	認知症にならないために MCIと予防	作業療法士 川西孝幸
6月20日(土)	認知症に立ち向かう! 善は急げ、今日から できる生活改善	理学療法士 井上健太郎
7月11日(土)	認知機能低下がもたらす 暮らしへの影響	大阪経済大学 高井逸史
8月1日(土)	美味しく食べて脳も健康 認知症予防のための 食事術	管理栄養士 田貝 泉

講義時間：13時00分～14時30分

会場：関西大学堺キャンパス

受講料：6,000円

定員
50名

ヘルスコース② 未来介護塾

主宰 高井 逸史 大阪経済大学人間科学部教授

「まだまだ元気！」そう思っている、人生100年時代、介護や終活は誰にでも訪れる可能性のあるテーマです。「いざ」という時に慌てないために、介護保険の賢い活用法、介護施設のリアルな費用、そして自分らしい終活の準備を、この講座と一緒に学びませんか？元気な今だからこそ、将来設計をすることで、よりアクティブに、安心して人生を謳歌できます。実際の介護施設見学で、具体的なイメージも掴めます。この講座で、不安を解消し、自分らしい未来をデザインしませんか？アクティブな今こそ、未来設計を始めましょう！

開催日	講座内容	講師
8月29日(土)	元気でいるための 介護保険のお話	理学療法士 井上健太郎
9月12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
9月19日(土)	結局いくらかかるの? 介護施設の種類と費用を教 えます	
10月3日(土)	家族を襲う! 終活にまつわるお金の話	
10月17日(土)	百聞は一見にしかず! 介護施設を見学します	

講義時間：13時00分～14時30分

会場：関西大学堺キャンパス

受講料：6,000円

定員
50名

ヘルスコース③自分らしいエンディング

主宰 高井 逸史 大阪経済大学人間科学部教授

終活と聞いて皆さんどのようなイメージをしますか？自分らしく過ごすためには色々なことを整理する必要があります。人それぞれ考え方や整理することは違います。まず、自分自身の思いや考えを知ること。そして、整理するために必要な知識をお伝えしていきます。今回の講座を通じて、心が前向きになり、安心できる生活のヒントになればと思います。

開催日	講座内容	講師
10月31日(土)	最期まで自分らしく過ごす ためのポジティブヘルス	管理栄養士 田貝 泉
11月7日(土)	終活はなぜ必要? エンディングノートの効果	南第一 地域包括 支援センター 徳永周平
11月21日(土)	準備していく項目を少し深 く知ってみようパート1	
12月12日(土)	準備していく項目を少し深 く知ってみようパート2	
12月19日(土)	準備していく項目を少し深 く知ってみようパート3	
1月9日(土)	いのちの終わりを安心して 迎えるために	管理栄養士 田貝 泉

講義時間：13時00分～14時30分

会場：関西大学堺キャンパス

受講料：7,000円

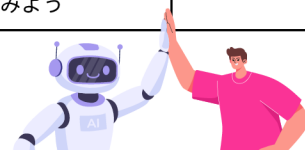
定員
50名

AIで様々な作品作りを体験しよう!

主宰 高井 逸史 大阪経済大学人間科学部教授

AIってなに？上手く使えば、わからないことを教えてくれたり、写真や音楽を作ったり、日常をもっと便利に変えてくれます。基礎からよく使われているAIをスマートフォンで体験して、スマホを楽しく使いこなしましょう！

開催日	講座内容	講師
1月9日(土)	AIを使う前のスマホの操作 アプリの取り方。コピーの 貼り付けなど	一般社団法人 つながり サポート 山本聖也
1月16日(土)	AIで画像を作ってみよう LINEAI、Gemini、ChatGPT	
1月23日(土)	AIで音楽を作ってみよう suno	
1月30日(土)	AIで作品を作ってみよう 文章、画像、音楽に合わせ て復習してみよう	



講義時間：10時00分～11時30分

会場：関西大学堺キャンパス

受講料：5,000円

定員
10名

短期コース一覧

※講座の詳しい内容はホームページを参照ください



地域デザイン学

人生経験を地域の力に
～できることから始める地域デザイン～
これまでの仕事や暮らし、子育てや近所付き合い。
実はそのすべてが、地域を元気にする力になります。
本講座では、身近な出来事や経験をもとに、無理なく続けられる
地域との関わり方を考えます。

開催日	講座内容	講師
8月1日(土)	誰もが地域デザイナー！ 自分でできることを考える	関西大学 人間健康学部 特任准教授 久保友美
9月5日(土)	地域の困りごとは、あなた の出番	
9月19日(土)	まずはやってみる 地域デザイン	
10月3日(土)	人生経験を地域の力に ～地域デザイン第1歩～	



講義時間：10時00分～11時30分
会場：関西大学堺キャンパス
受講料：5,000円

定員
30名

ほめる達人コース

ほめる達人とは価値発見の達人のこと。この講座では、ほめる
事の奥深さを探求し、感動の連鎖を生み出す方法を学びま
す。あなたの言葉が人々を幸せにし、自己成長と豊かな人間
関係を築く「ほめる力」を身に着けましょう。

開催日	講座内容	講師
5月30日(土)	ほめる達人の定義する ほめるとは	日本ほめる 達人協会 認定講師 福永加代子
6月6日(土)	愛される人の言葉選び	
6月13日(土)	言葉のポジティブ変換	
6月20日(土)	言われてうれしい ほめ言葉	



講義時間：15時00分～16時30分
会場：関西大学堺キャンパス
受講料：5,000円

定員
50名

「まち歩き」実践演習 一まちの魅力を楽しむために

「まち歩き」はいつでも、誰もが気軽にできる行為ですが、
日常的な風景や住民の営みの中にも、魅力的な歴史や文化に
触れる楽しみが潜んでいます。インタープリテーション（専
門的ガイド）の手法を学び、実践演習では、受講生が地図や
写真を使ってオリジナルな「まち歩き」をデザインします。

開催日	講座内容	講師
5月23日(土)	まち歩きをデザインする ための理論と実践	大阪公立大学 文学部准教授 天野景太
6月6日(土)	タウントレイル 四天王寺界隈を歩く JR天王寺駅(集合・解散)	大阪公立大学 文学部准教授 天野景太 (ファシリテーター) 研究員 松山雅佳
7月4日(土)	第1回実践演習	
7月18日(土)	第2回実践演習	
7月25日(土)	第3回実践演習	

講義時間：10時00分～11時30分
会場：関西大学堺キャンパス
大阪公立大学中百舌鳥キャンパス
受講料：6,000円

定員
15名

古今和歌集の世界

わたくしどもの国の最初の勅撰和歌集である『古今和歌集』
について、一首一首の理解を深めるとともに、その享受の歴
史をたどりつつ、『古今和歌集』という歌集の持つ文化的
意義について考えることにします。

開催日	講座内容	講師
8月28日(金)	『古今和歌集』概説 『古今和歌集』の成立、 部立て、主題、評価、注釈 史などについて概説	大阪公立大学 国際基幹 教育機構 教授 西田正宏
9月4日(金)	『古今和歌集』仮名序の意 義とその享受 古今和歌集の仮名序は歌と は何かを問う歌論	
9月11日(金)	一首の理解とその理解の変 遷	
9月18日(金)	古今伝授というとなみ	



講義時間：13時00分～14時30分
会場：大阪公立大学
中百舌鳥キャンパス
受講料：5,000円

定員
20名

年間コース・短期コースの受講生限定

特別講座

も開催します



1. ボランティア入門講座

講座予定日：5月または6月

参加費：無料

2. 堺産業体験コース

体験予定日：～11月初旬

参加費：～17,000円予定（包丁代・事務費含む）

3. 堺学検定

試験日：～2026年12月19日(土)

受験料：～1,000円

誰でも参加できる公開講座も計画しております。

決まり次第ホームページ、チラシ等でご案内します。

※募集詳細が決まりましたら、チラシ等でご案内します。



短期コースは他にも追加予定です。
別途後日ご案内いたします

第14期 いきいき堺市民大学 受講申込書

受講希望コース

令和8年 4月 日

1. 定員を超える希望者がある場合、先着順とします。
2. 複数コースの申込も可能です。
3. 希望する講座名を以下の枠にご記入ください

コース	コース
コース	コース

フリガナ		
氏名		
住所	〒 -	
連絡先	日中連絡が 取れる電話番号	
	講座情報の 連絡方法 (メールorFAX)	

- ※申込書に記載の個人情報は、いきいき堺市民大学に必要な情報提供のみに使用します。
- ※申込は、申込専用フォーム・メール・郵送・FAXで受付けております。
- ※申込専用フォームは右下記載のホームページよりアクセスが可能です。

注意事項

- ①感染症の流行や自然災害等の影響により、講座開催が出来ない場合は日程変更することがあります。
- ②納入された受講料は原則として返却しません。
- ③講座日の午前8時時点で堺市に特別警報、暴風警報が発令された場合は中止となります。
- ④交通手段は公共交通をお使いください。駐車場は利用できません。
- ⑤会場管理者の都合により、会場が変更になる場合があります。

申込方法

- 申込書に必要事項をご記入の上、4月1日(水)～22日(水)必着で、下記まで郵送・FAX・電子メールでお申込ください。申込専用フォームからのお申込みも受付けております。
- 申込締切後、受講決定者に受講料納付方法・納付期限、開講式案内等を郵送します。
- 情報保障(手話通訳・要約筆記)が必要な方は申込時に事務局にご相談ください。

— 送り先 —

〒590-0078 堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館2階 堺市民活動センター内
一般社団法人いきいき堺市民大学
TEL/FAX : 072-232-0029 メール : ss-daigaku@s.zaq.jp



申込専用フォーム

～お問い合わせ先～

ホームページの問合せフォームまたは**事務局**まで (9:00～17:00)
TEL : 090-6236-3114 (松山) メール : ss-daigaku@s.zaq.jp

《主催》 一般社団法人いきいき堺市民大学

590-0078 堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館2F 堺市民活動センター内
TEL/FAX : 072-232-0029 メール : ss-daigaku@s.zaq.jp

《後援》 堺市 堺市教育委員会



ホームページ