

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	3年
講義日	令和 8 年 2 月 12 日 (木)		
テーマ	エンディングへの備え		
講 師	ゆい社会保険労務士事務所 所長(社会福祉士) 山本勝之		

講義内容

学園生活では、様々な知識や様々なご友人が得られた3年間であったと思われます。

シルバーカレッジでは、「再び学んで 他のために」というモットーがあるとお聞きしておりますが、今までのご経験に加えて、カレッジで学ばれたことをどのように活かすのか、卒業後はどのように活動するのか、卒業をひかえられたこの時期に考えていただくのが、エンディングへの備えです。

「終活」や「エンディングノート」などエンディングに関する情報が、ネットやテレビ、雑誌で多く取り上げられていますが、「エンディングに備える」とは一体どのようなことでしょうか。また、誰がいつ備えるものでしょうか。

講義では、神戸市で始まった「こうべ終活相談窓口」、「終活情報登録制度」、国の新たな制度の動向などエンディングに関する最新のトピックスをはじめ、実際に「エンディングノート」を使った演習を行います。

エンディングを考えることは、人生の最期に備えるだけでなく、引き続き今をより自分らしく生き活きと行動することにつながります。

講義では、今までご自身が大切にしている思い、これから取り組みたいことを考えていただく、機会を提供します。

(講義内容)

- ・エンディングとは？ 「終活」にまつわるトピックス
- ・エンディングへの備えが必要な方と、何を備えるのか？知っておくとよいことは？
- ・神戸市で始まった「こうべ終活相談窓口」、「終活情報登録制度」、国の制度など
- ・「エンディングノート」の活用と演習
- ・ご自身の思いを大切にし、これから取り組みたいことを実現するために

講師からのメッセージ

エンディングと聞くと暗いイメージが起こるかもしれません。講義では明るく楽しく、今のご自身を考える機会をもちます。卒業後に仲間や地域で取り組みたいこと、家族と過ごしたいこと、行動したいことなど、これから的生活のヒントにしていただければと思います。

(令和7年度)

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	3年
講義日	令和7年6月19日(木)午前		
テーマ	身体長持ちエクササイズⅢ		
講 師	健康運動指導士 竹内 尚美		

講義内容

自分自身の健康状態を見つめ直し、実技と講義を織り交ぜながら、必要な動きの確認をし、運動を実践します。

運動を種類や基礎を再確認し、1年次に行った姿勢のチェックを振り返りましょう。

1年前の自分との違いや必要な動きの再確認を行い、それに伴う運動の実践をします。

筋肉にアプローチするトレーニングや脳にアプローチするデュアルタスク(二重課題)トレーニングなどを楽しく紹介し、理解し、実践していきます。

自分の身体を長持ちさせるよう、こころとからだのバランスアップを目指しましょう。

講師からのメッセージ

自分自身に必要な動きを見出し、無理をせず、楽しみながら体を動かしましょう。

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	学年	3 年			
講義日	令和7年4月17日(木)					
テーマ	グループとコミュニケーション					
講 師	公益財団法人ひょうご子どもと家庭福祉財団常務理事 尾上 尚司					
講義内容						
<p>これから開始されるグループ活動における参加者間のコミュニケーションが円滑に働くよう、また外部の方々との折衝や学びがスムースになることを目的に、コミュニケーションの基本と実際を体験し、自己の在りように気づくことを目指します。</p> <ul style="list-style-type: none">・コミュニケーションの基本・自己表現と他者の自己表現・自分のニーズと相手のニーズ・私たちの世代的特長、年齢的特徴・違いと間違い・外国人と日本人・ノン・バーバル コミュニケーション・不文律と雰囲気						
講師からのメッセージ						
楽しく学んで、楽しく行動しましょう。よろしくお願ひします。						