

日時	会場	講座タイトル	学習内容	担当講師
4/6(月) 14:00-16:00	学習室 704	ガイダンス・仲間づくり	①受講に必要な事柄の確認 ②自己紹介	松尾やよい 夢ころぼ 主宰 コーディネーター
4/20(月) 13:30-15:30	703	自分自身を ふり返ってみよう！ ～自分らしい生き方とは～	自分の歩んできた時間とこれからの 時間の使い方・活かし方を考える	松尾やよい
5/11(月) 13:30-15:30	703	健やかな生活のために 未来予想図	健康維持方法 わたしの人生の棚卸	松尾やよい
5/20(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座①	高齢期の生きがいと幸福に対する 考え方	中川 幾郎 帝塚山大学 名誉教授
5/25(月) 13:30-15:30	703	心の健康、身体の健康 ～アンチエイジング～	心と身体のつながりを理解する ストレス管理・リラクゼーション	松尾やよい
6/8(月) 13:30-15:30	703	人の話を聞いてみよう ～コミュニケーション力を 高める～	コミュニケーション技術（話し 方・聞き方・伝え方）を学ぶ	松尾やよい
6/18(木) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座②	ハマる心理 ～依存について正しく理解しよう～	道重 さおり 神戸学院大学
6/22(月) 13:30-15:30	703	あたたかい場づくり ～ファシリテーターになろう～	ミーティングを円滑に進行できる人になろう	松尾やよい
7/6(月) 10:00-12:00	703	「やってみたいこと」を実現している人から、そのやりがいを聞いてみよう・やりたいことシートを作ってみよう(前半)	個人・団体から10分程度活動紹介 交流・質問タイム やりたいことシートを作ってみる	松尾やよい ゲスト
7/21(火) 13:30-15:30	703	やりたいことシートを作ってみよう(後半)	やりたいことシートの完成と共有	松尾やよい

日時	会場	講座タイトル	学習内容	担当講師
8/31(月) 13:30-15:30	学習室 703	仲間をふやす わたしの名刺づくり	名刺づくりでコミュニケーション	松尾やよい
9/14(月) 13:30-15:30	703	「やりたい」をかなえる チラシのコツ	「やりたい」ことをチラシにしてみる	松尾やよい
10/5(月) 13:30-15:30	703	チャットGPTを味方につける	さまざまな情報収集の方法を学ぶ	松尾やよい
10/19(月) 13:30-15:30	703	「わたしのパワポ」を つくってみよう	自己紹介をパワーポイントで作成し てみる	松尾やよい
10/21(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座③	人前で話すポイントを知ろう	望月 康恵 ステージ コーディネーター
11/2(月) 13:30-15:30	703	わたしたちのブース企画① (アイデア編)	グループ発表を想定しての学習	松尾やよい
11/16(月) 13:30-15:30	703	わたしたちのブース企画② (実践編)	グループ発表を想定しての実践	松尾やよい
11/18(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座④	世界とアジア	太田 和宏 神戸大学教授
11/30(月) 13:30-15:30	703	ウィズフェスわたしたち企画 予定:12/12(土)12/13(日)	ブース利用の方法などを企画、学ぶ	松尾やよい
12/14(月) 13:30-15:30	703	お楽しみ企画のための “マイプラン”作成	今後に向けた“マイプラン”を 作成する	松尾やよい コーディネーター
12/16(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座⑤	動きやすい身体づくり	嵩 亜希子 フィットネス インストラクター
1/12(火) 13:30-15:30	703	お楽しみ企画	それぞれの“マイプラン”を発表 互いに「いいね!」と思うところを フィードバック する	松尾やよい コーディネーター
1/20(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座⑥	神々と妖怪の防災力チェック	高田 知紀 兵庫県立大学 准教授
1/25(月) 13:30-15:30	703	まとめと今後に向けて	1年間の活動のふり返り これからの活動に向けたアドバイス など	松尾やよい