



在校生によるクラブ紹介

いこま寿大学



- ・ハイキングクラブ 10km
- ・ハイキングクラブ 8km
- ・ハイキングクラブ 6km
- ・書道クラブ
- ・手芸クラブ(パンフラワー)
- ・絵画クラブ
- ・コーラスクラブ
- ・陶芸クラブ
- ・歴史クラブ
- ・健康体操クラブ
- ・クッキングクラブ



市HP「いこま寿大学への入学」のページはこちら



Hiking movies
watch under WiFi

いこま寿大学 ハイキング

10km



クラブ部員大募集

活動効果！

- ・有酸素運動で、生活習慣病や肥満の予防
- ・自分のペースで歩き、心身とも健康が高まる
- ・五感を活性化させ全身で自然を楽しめる
- ・人の輪の拡がり・繋がりでの交流ができる
- ・ハイク仲間との思い出づくりができる

ハイキングの疲れにくい歩き方！

- ・姿勢をまっすぐに保ち、足裏全体で着地する
- ・小さい歩幅で細かく、急斜面はジグザグに歩く
- ・段差や階段はゆっくり、地面をけて歩かない



活動内容！

- ・クラブ学習会：ハイキング実施（活動実績参照）
- ・一般教養学習会：セカンドライフ、世界遺産講演会
- ・実務講習会：健康、生活、運動、文化など講習会
- ・各種行事：スポーツ大会（10月）、寿大学祭（11月）

活動実績・予定！

Scan with QR code reader

・生駒南部周辺

・奈良世界遺産

・當麻寺周辺



生駒南部コース



奈良世界遺産コース



當麻寺周辺コース

・生駒山

・飛鳥路周辺

・馬見丘陵公園



生駒山コース



飛鳥路コース



馬見丘陵コース

- ・竜田公園（椿井城跡、竜田公園、三室山 等）
- ・天空の稜線歩き（蓬萊山、琵琶湖テラス）



ハイキング8Kとハイキング6Kは
皆んなを待っています

さあ集合して～楽しく歩いて～お弁当を食べて～
ワイワイおしゃべりをして～気がいたら～皆ん
な笑顔になって～ダイエットされた身体で～ぐー
んと若返りしてますヨ。♡♡♡♡♡

ハイク6Kの1～2年生です
来年は是非一緒に歩きましょう
明るく楽しくね



わからない時は私達に聞いてね

ハイク8Kの1～2年生です

新緑の当麻寺にて



楽しい所へみんなで行こう。待ってるよ

自分の体力脚力で距離を選んでね

楽しい 書道クラブ です

楷書、行書、草書、臨書、かな、手紙文、年賀状 など種々学習します
条幅(掛け軸)が作成できるようになります

- よしだ けいえん
★ 指導 吉田 蕙 瑗 先生
(眞龍書道会 常務理事)
- ★ 在籍 23名 (2年～4年)
- ★ 学習の時間 1年 午前 10:00～12:00
2年 午後 13:00～15:00
3年・4年 午後 13:00～15:00
- ★ 学習の曜日 木曜日
- ★ 学習の場所 たけまるホール
- ★ 準備用具 書道セット : 【 筆(大・小)、墨(墨液)、硯、文鎮 】
半紙用の下敷き (4文字、6文字 升目タイプ)
習字用半紙、新聞紙(朝刊1部あれば十分です)



★ 1年時の学習内容(予定)

	学 習 内 容
第一回	基本の筆画の練習 半紙に一文字の練習
第二回	楷書 半紙に二文字、四文字の練習
第三回	楷書 半紙に四文字、細字(小筆)楷書の練習
第四回	ハガキの書き方、年賀状の作成
第五回	臨書「孔子廟堂碑」 虞世南 細字(小筆)楷書の練習
第六回	臨書「孔子廟堂碑」 虞世南 色紙サイズの練習 落款の書き方
第七回	色紙作品の仕上げ

各学年ごとに、学習内容は異なります

★ 書道クラブの魅力

- ① 心穏やかに、書に集中することができる
- ② クラブ学習は、各自のペースでおこなうことができる
- ③ 自宅で練習した課題も、次回のクラブ学習時に見て頂ける
- ④ 様々な文字と出会い、文字と親しくなることができる

手芸クラブ(パンフラワー)

講師 奥田 洋子 先生
小池 美知子 先生



パンフラワーとは、メキシコや中南米で生まれた粘土手芸のことです
もともとは余ったパン生地を素材にして作ったことから
パンフラワーと言われていました

無色の樹脂粘土に絵の具を練り込み、形を作っていきます



形の無い粘土から形を生み出す

モノづくりです

指先を使って、右手と左手の連携も

頭脳に良いとか・・・

手作りの楽しさを皆で

おしゃべりもしながら

和気あいあいの時間を共に過ごしませんか！！



絵画クラブ



1. クラブ構成

講師 … 乾 康江 先生

所属人数 … 29名

2. クラブ活動学習日

時間・曜日 1・2年 午前 10:00~12:00 金曜日

3・4年 午後 1:15~ 3:15 金曜日

回	第1学部 1・2年生	第2学部 3・4年生
第1回	・1年生 基礎デッサン(円柱) ・2年生 文字の入った缶	・<学習> 洋画の種類と水彩画について
第2回	・鉛筆デッサン<イーゼル> 野菜・果物	・鉛筆デッサン<イーゼル> 石膏デッサン(胸像)
第3回	・水彩 果物・野菜	・水彩 絵てがみ
第4回	・<学習>「色環」「3原色」の表作成	・水彩「静物画」
第5回	・水彩 花を描く	・水彩「静物画」
第6回	・水彩 花を描く	・水彩 ペン画による「風景画」
第7回	・写真をもとに「風景画」を描く	・水彩 ペン画による「風景画」

3. クラブの特徴、学習等の方法

4年間で三脚・デッサン一通りの基本的体験をする中で水彩画『透明水彩』の技法を見つける。

4. 立派な先生に初歩から教えていただけます。

絵の苦手な方でも1年後か2年後には素敵な作品を描けると思います。絵を描くことは、楽しく、気持ち安らぎます。心が癒され生涯楽しむことができると思います。

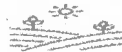
男女問わず、友達ができる機会があることも、寿大学の魅力かと思います。

5. その他

コロナの猛威が去り、ようやく落ち着いて活動できるようになりました。

これからは、初心者の方も、絵画活動をされた経験のある方も、共に絵画を楽しんでいきましょう。

皆様が来られるのを楽しみにしています。





★ 新入生 ★
★ 募集中 ★
いこま寿大学
コーラスクラブ ♪



未経験の方・初心者の方・楽譜が読めない方
どなたでも楽しく参加いただけますよ！

♪ 私たちと一緒に楽しく歌いませんか ♪
心と身体の健康のため
大きな声で楽しく歌いましょう
新しい仲間ができますよ !!



(大歓迎)

楽器の経験のある方、ピアノが弾ける方、

指揮の経験のある方 《自主練習時に活躍をお願いします》

寿大学で楽しく

陶芸 はじめませんか？



初めてだけど
陶芸を
やってみたい

ご指導いただく先生です

吉村百恵（よしむらももえ）先生
現代工芸美術家協会 会員

作陶方針

“土の持つ温かみ粘りの種のあるおもしろ
さを目指します”


主な陶歴

- 1 奈良芸術短期大学専攻科陶芸卒業
- 2 朝日陶芸展入選
- 3 京展入選
- 4 最近では奈良各地で個展を開催

手廻しろくろ、手びねり工法で初心者でもできます
ちょっとねじれたかな？それがまた自分だけの良さ
あなただけの世界を作り出せます。
私たちと一緒に始めましょう！
楽しい仲間が待ってます

歴史クラブ

令和5年活動実績 (原則：年7回)

回	学 習 内 容	
第1回	神功皇后伝説と生駒神社 5/18(木) ふるさとミュージアム 講師：今木 義法 先生	
第2回	有馬皇子伝説と生駒 6/15(木) ふるさとミュージアム 講師：今木 義法 先生	
第3回	フィールドワーク ①生駒大社コース 7/6(木)	
		主祭神も色々変わりました まずは講座で勉強
		さあ、フィールドワーク開始 全員集合し、ご挨拶
		生駒山が御神体です 生駒大社境内にて撮影
		秋の火祭にも来て下さい 観光ボランティア様より説明
第4回	役行者伝説と生駒 9/14(木) ふるさとミュージアム 講師：今木 義法 先生	
第5回	フィールドワーク ②役行者伝説コース 9/28	
		初めての乗車です ケーブルカーに乗って出発
		昔の姿を残した駅です 宝山寺駅からハイキング
		安心できるお顔です 教弘寺の役行者像
		厳かな雰囲気でした 教弘寺の入口で集合写真
第6回	生駒山民俗探訪 10/26(木) ふるさとミュージアム 講師：大阪歴史博物館 俵 和馬 先生	
第7回	奈良県になぜ多くの古墳が築造されたのか その変遷について学ぶ 11/9(木) ふるさとミュージアム 講師：ふるさとミュージアム 山内 館長	

健康体操クラブ

健康体操クラブは、令和2年度創設した新しいクラブです。

現在2学部に分かれて授業を受けています。年間7回（各1時間半）の授業があります。

毎回ワクワク・ドキドキ楽しく受講しています。学習内容の幅が広く、段階的に健康維持に必要な知識やヒントをたくさんご指導いただいています。

時には優しく、時にはハードに！鍛えていただいています。スポーツ大会参加や親睦会、その他のイベントを通じて仲間作りにも力を入れています。

講師 鍵田忠芳 先生（健康運動指導士）

中尾明広 先生（健康運動指導士）

会場 南コミュニティーセンターせせらぎ

令和5年度の学習内容の紹介

	1年生・2年生	3年生・4年生
回	学習内容	学習内容
1	動作に慣れる期間 ストレッチについて	セラバンドの動作に慣れる期間 水分補給について
2	動作に慣れる期間 水分補給について	セラバンドの動作に慣れる期間 歩行をエクササイズにすればお得！ しなければ「モッタイナイ」
3	動作に慣れる期間 歩行をエクササイズにすればお得！ しなければ「モッタイナイ」	セラバンドの動作に慣れる期間 歯周病と糖尿病との関係
4	内容や回数を増やし筋力・体力向上の期間 歯周病と糖尿病との関係	1・2年次習得した内容に加え、筋力動作の回数や内容を増やし、筋力・体力向上を目指す。 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年度版 運動療法について
5	内容や回数を増やし筋力・体力向上の期間 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年度版 運動療法について	1・2年次習得した内容に加え、筋力動作の回数や内容を増やし、筋力・体力向上を目指す。 呼吸と呼吸筋ストレッチ
6	内容や回数を増やし筋力・体力向上の期間 呼吸と呼吸筋ストレッチ	1・2年次習得した内容に加え、筋力動作の回数や内容を増やし、筋力・体力向上を目指す。 睡眠の質向上のポイント
7	内容や回数を増やし筋力・体力向上の期間 睡眠の質向上のポイント	1・2年次習得した内容に加え、筋力動作の回数や内容を増やし、筋力・体力向上を目指す。 早期高血圧について

クッキングクラブ

- 講師 : 栄養士チーム笑和
クラブ員 : 58名 (1年~4年)
学習時間 : 約2時間 (水曜日、土曜日) 年間7回
実習場所 : たけまるホール調理室



クッキングクラブは男子ばかりのクラブです。

女性講師の方々が、和洋中様々な料理の野菜の切り方、出汁の取り方、調味料の働き等を親切丁寧に指導して下さいます。学習時間は学年によって異なりますが午前10時からと13時30分の回があります。作った料理を全員で美味しく頂きます。

料理を作り、仲間を作り、思い出作るとても楽しいクラブです。