

セカンドライフ・セカンドキャリアのための福岡市民向け無料講座

アラ還カレッジ2021

受講対象者：市内在住の60歳前後の方

就 業

セカンドキャリア
**学問の
ススメ**

初めての方向け

全1回

趣 味

オンライン
**海外旅行
の
楽しみ方**

初めての方向け

全1回

ICT (情報通信)

スマホアプリ
LINE
で繋がろう

初心者向け

全3回

ICT (情報通信)

オンライン会議
Zoom
を知ろう

初心者向け

全3回

ICT (情報通信)

Youtube
目指せ
ユーチューバー
動画制作

初心者向け

全4回

趣 味

リラックス
マインド
フルネス
集中力UP

初心者向け

全1回

資格・検定

目指せ
福岡マイスター
福岡検定
にチャレンジ!!

初めての方向け

全5回

就 業

**ジョブ
カード**
の使い道

初めての方向け

全1回

趣 味

たのしい
**ウクレレ
道場**

初心者向け

全4回

ICT (情報通信)

**スマホ
の
使い方**

初心者向け

全3回



この中に
気になるカードが
ある方は裏面へ

講師：老人福祉センター舞鶴園 しんどうよしたか (国家資格キャリアコンサルタント)

アラ還カレッジ2021講座スケジュール

1回あたり90分(午前の部 10:00～11:30 / 午後の部 13:00～14:30) 定員:各5名

① セカンドキャリア～学問のススメ (全1回)	7/17 (土) ・ 3/26 (土)
セカンドキャリアに備えて「資格」を取ろうと考えている方を対象とした講座。 資格を取ることにメリットや活かし方について解説します。	
② オンライン海外旅行の楽しみ方 (全1回)	7/24 (土) ・ 9/18 (土)
コロナパンデミックにより海外旅行が難しい中で注目を集めている「オンライン旅行」。 その楽しみ方を紹介。講師の体験談なども含めて解説します。	
③ スマホアプリLINEで繋がろう (全3回)	8/7 (土) ～ 9/4 (土)
国内で最も利用者の多いコミュニケーションツール「LINE (ライン)」についてインストールや設定方法、 使い方について解説します。	
④ ファイナンシャルプランニング技能士3級-独学のススメ-(全5回)-	開催中止
「ファイナンシャルプランニング技能士」は家計にかかわる金融、税制、保険、年金制度などの幅広い知識を 備えることのできる資格です。3級は独学でも合格できます。講師の合格体験をもとに解説していきます。	
⑤ オンライン会議 Zoomを知ろう (全3回)	8/28 (土) ～ 9/25 (土)
コロナ禍でテレワークやサークル活動などでも活用されている注目のオンライン会議システム「Zoom (ズーム)」についてインストールや設定方法、使い方について解説します。	
⑥ Youtube 目指せユーチューバー 動画制作 (全4回)	10/2 (土) ～ 11/20 (土)
趣味の動画などを「Youtube (ユーチューブ)」で世界に発信しませんか! 講師が制作・配信している 動画「週刊 舞鶴園ちゃんねる」などを題材に撮影、編集、アップロードの方法について解説します。	
⑦ リラックスマインドフルネス 集中力UP (全1回)	10/9 (土) ・ 1/15 (土) ・ 3/5 (土)
人は普段、過去や未来のことばかりを考え“心ここにあらず”の状態が多く時間を占めているといわれていま す。リラックスした状態で心を“今”に向けて集中力を高める「マインドフルネス」について解説します。	
⑧ 目指せ福岡マイスター 福岡検定にチャレンジ!! (全5回)	10/23 (土) ～ 12/25 (土)
福岡市経済観光文化局が主体となっておこなうご当地検定として全国的にも有名な「福岡検定」。検定試験は 例年1月～2月に開催されています。目標は初級合格です! 講師もみなさんと一緒に挑戦します。	
⑨ ジョブカードの使い道 (全1回)	12/18 (土) ・ 3/19 (土)
厚生労働省による“生涯を通じたキャリア・プランニング” 及び“職業能力証明”の機能を担うツールである 「ジョブカード」の作成方法や活用方法について解説します。	
⑩ たのしいウクレレ道場 (全4回)	1/8 (土) ～ 2/19 (土)
ウクレレ・ユーチューバーとして人気のガズレレさんが運営する「Youtubeで簡単ウクレレ」チャンネ ルを参考に楽しくウクレレ演奏について学びましょう。簡単なコードで覚えやすい弾き語り曲をマスター。	
⑪ スマホの使い方 (全3回)	1/29 (土) ～ 2/26 (土)
スマートフォンを持って間もない方向けに標準機能(タイマー、カレンダー、音声レコーダー機能、ヘルスケ ア、Siri等)やおすすめのアプリを紹介します。今回は「iPhone (アイフォーン)」編です。	

主 催: 福岡市立老人福祉センター舞鶴園 アラ還カレッジ2021運営委員

住 所: 〒810-0072 福岡市中央区長浜1-2-15 電 話: 092-771-7677 FAX: 092-716-0046

ホームページ: <http://www.maizuruen.jp> 公式LINEアカウントID: @492ggzbnk