

## 62. シニアの健康と医療を易しく学ぶ科(2024年度)

### 【 月曜日 授業予定表 】

				午 前			午 後			
回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	講 師 名	テーマ	内 容	
1 学 期	1	8	月	①	<b>①入学式 &amp; オリエンテーション(合同、大阪国際会議場)</b>					
	2	4	15	月	1	高齢者に伴う様々な疾患を吹き飛ばすすごい薬の話	山口 明人 大阪大学 名誉教授	クラスオリエンテーション、自己紹介		
	3		22	月	2	ストレスコーピング①	五大ストレス解消法①	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	高大オリエンテーション	班別連絡網作成、班別ミーティング
	4		13	月	3	シニアの健康について	シニアの健康づくり「運動と食事」について	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	自主活動	各班で役割担当を決める
	5	5	20	月	4	プライマリーウォーキング①	総論・現在の姿勢の確認と把握、現状を写真撮影	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	〃	社会への参加活動(準備活動)について
	6		27	月	5	ストレスコーピング②	五大ストレス解消法②	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	〃	クラス委員長を決める、遠足の先行検査
	7		3	月	6	スーパーフードとサプリメントで健康寿命を延ばそう		山口 明人 大阪大学 名誉教授	<b>②社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)</b>	
	9		10	月	7	プライマリーウォーキング②	立ち方・足をハの字に、踵体重で立つ	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	班別懇親会
	10		17	月	8	ストレスコーピング③		白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	自主活動	遠足の最終確認
	11		24	月	⑤	<b>★ ⑤遠 足 (1)</b>				
	12		1	月	9	食物の栄養学入門・食物の安全性と表示		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	自主活動	クラス懇親会
	13	7	8	月	10	自主活動			⑧膝のお話	小林 章郎 白庭病院 院長
	14		22	月	11	歯の健康と介護予防		和田 誠大 大阪大学 准教授	自主活動	健康祭り内容説明
			8			夏 休 み				
2 学 期	15	9	月	12	プライマリーウォーキング③	立ち方・上肢帯・首と頭の位置のセット	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	健康まつり説明 参加対応検討	
	16		30	月	13	自主活動	自主企画講座の検討		⑩骨粗鬆症と腰痛	辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター
	17		7	月	14	スポーツと病気について		藤本 繁夫 大阪市立大学名誉教授	自主活動	コーダイフェスタ内容説明 参加対応検
	18		16	水	④	<b>★ ④コーダイ健康まつり(服部緑地陸上競技場、時間未定)</b>				
	19		21	月	15	指ヨガでセルフケア		木下友恵 ホリスティックハッピー代表	自主活動	クラス紹介、出前講座
	20		28	月	16	統合医療について		北西 剛(神戸健康大学) きたにし耳鼻咽喉科 院長	〃	コーダイフェスタ参加内容決定
	21		11	月	17	自主活動 (コーダイフェスタ発表準備)			⑪エクササイズで健康アップ	萱沼星志郎(株)Bright Body
	22	11	13	木	⑤	<b>★ ⑤コーダイフェスタ(豊中市立文化芸術センター、時間未定)</b>				
	23		18	月	18	プライマリーウォーキング④	歩き方・1拍子、2拍子で歩く	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	コーダイフェスタ発表準備仕上げ
	24		2	月	19	自主活動	社会への参加活動について		⑫エクササイズで健康アップ	萱沼星志郎(株)Bright Body
	25	12	9	月	20	90分で漢方薬の通になる		山口 明人 大阪大学 名誉教授	自主活動	社会への参加活動行先決定
26		16	月	21		自主企画講座		〃	クラス懇親会	
					冬 休 み					
3 学 期	27	6	月	22	健康食品のサイエンス		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	自主活動	修了式、卒業旅行行先について	
	28	1	20	月	⑥	<b>★ ⑥社会への参加活動・・・(仮日程;1学期～3学期の間に活動日を1回設定)</b>				
	29		27	月	23	プライマリーウォーキング⑤	階段の登り方、降り方、元気、文講前の変化の確認(変化を写真撮影)	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	〃	成果発表会準備、修了式について
	30		3	月	24	スポーツと脳機能について		藤本 繁夫 大阪市立大学名誉教授	〃	成果発表会準備
	31		10	月	25	生活習慣病を予防する食生活		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	〃	成果発表会準備
	32	2		17	月	26	学習成果発表会			
	33								⑦	修了式
	34	3	3	月	⑧	<b>★ ⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)</b>				
	35		4	火	⑨					
	授 業(自主企画、成果発表会含む)						26(講座数列1～26)			
学 習 事 業 ( ① ～ ⑨ )						9(講座数列①～⑨)				
合 計						35				

注) 1. 日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。