

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		講師名	午後				
回	月日曜日	講座数	テーマ	内容	所属	テーマ	内容		
1 学期	1	8月	① 入学式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)						
	2	4月15日	1	薬・サプリ・漢方薬に関する話①	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	5大ストレスコーピング+ ①	5つのキーワードを中心に ストレス対処法、解消法を楽しく学ぶ	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	シニアの健康づくり-運動と食事-	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月20日	4	プライマリーウォーキング®	①総論(正しい姿勢とは? 正しい歩き方とは?)	岡本 敬司 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	5大ストレスコーピング+ ②	5つのキーワードを中心に ストレス対処法、解消法を楽しく学ぶ	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、遠足の行先検討	
	7/8	3月	6/6	薬・サプリ・漢方薬に関する話②		山口 明人 大阪大学 名誉教授	⑥社会への参加活動(準備・過去活動発表) / 遠足の行き先決定		
	9	10月	7	プライマリーウォーキング®	②踵体重®	岡本 敬司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	出前講座「心のサポーター養成講座」	
	10	17月	8	5大ストレスコーピング+ ③	5つのキーワードを中心に ストレス対処法、解消法を楽しく学ぶ	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	//	遠足の最終確認	
	11	24月	9	③ 遠足					
	12	1月	9	シニアの食生活と栄養①	栄養学の基礎、 健康増進のための食生活プラン	的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	自主活動		
	13	7月8日	10	自主活動	コーダイ健康まつり 内容説明	小林 章郎 白庭病院 院長	⑩膝のお話	膝関節の作り(解剖)から変形性関節症の 病態・治療について分かりやすく解説	
	14	22月	11	歯の健康と介護予防	動脈硬化、運動・認知機能低下と 歯の数や口腔機能との関係	和田 誠大 大阪大学 准教授	自主活動	出前講座「生涯学習始めよう」	
	夏 休 み								
2 学期	15	9月	12	プライマリーウォーキング®	③上肢帯セット®首と頭のセット	岡本 敬司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	コーダイ健康まつり説明 参加対応検討	
	16	30月	13	自主活動	自主企画講座の検討(12/16実施)	辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター	⑬骨粗鬆症と腰痛	圧迫骨折、腰痛を生じる腰椎の病気について	
	17	7月	14	スポーツと病气一障害を起こさない運動の仕方		藤本 繁夫 大阪市立大学名誉教授	自主活動	コーダイ健康まつり 最終確認 コーダイフェスタ 内容説明	
	18	16水	④ コーダイ健康まつり (服部緑地 運動公園)						
	19	21月	15	指ヨガでセルフケア	身体の関節部をもんだり さすったりして、体調を整える	木下友恵 健康体力づくり事業団	自主活動	クラス紹介(次年度募集にむけて) コーダイフェスタ参加内容決定	
	20	28月	16	統合医療について	西洋医学・漢方・鍼灸・アロマ 各国の伝統医療等も組み合わせ	北西 剛(神戸健康大学) きたにし耳鼻咽喉科 院長	//	コーダイフェスタの準備	
	21	11月	17	自主活動	コーダイフェスタの準備	佐久間 崇 (株)Bright Body	⑰ エクササイズで健康UP! ①		
	22	11月13日	⑤ コーダイフェスタ (豊中文化芸術センター)						
	23	18月	18	プライマリーウォーキング®	④歩行実技	岡本 敬司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	社会参加活動についての話し合い	
	24	2月	19	自主活動	社会参加活動の行き先決定 卒業旅行についての話し合い	佐久間 崇 (株)Bright Body	⑱ エクササイズで健康UP! ②		
	25	12月9日	20	薬・サプリ・漢方薬に関する話③		山口 明人 大阪大学 名誉教授	自主活動	卒業旅行の 行先決定	
	26	16月	21	自主企画講座				//	
	冬 休 み								
	3 学期	27	6月	22	シニアの食生活と栄養②	栄養学の基礎、 健康増進のための食生活プラン	的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	自主活動	成果発表会、修了式、 並びに 懇親会についての話し合い
28		1月20日	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)						
29		27月	23	プライマリーウォーキング®	⑤歩行実技・階段昇降	岡本 敬司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	成果発表会準備	
30		3月	24	スポーツで認知機能が維持できる?		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	シニアの食生活と栄養③	栄養学の基礎、 健康増進のための食生活プラン	的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	//	成果発表会準備・卒業旅行最終確認	
32		17月	26	学習成果発表会					
33		3月	7	⑦ 修了式					
34		3月	8	⑧・⑨ 卒業旅行(1泊2日)					
35		4月	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) 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。