

62. シニアの健康と医療を易しく学ぶ科 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	①入 学 式 & オリエンテーション(合同、大阪国際会議場)					
	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	プライマリーウォーキング①		岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	各班で役割担当を決める
	5	5	20	月	4	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	〃	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、遠足の行先検討
	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	②社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)	
	9		10	月	7	プライマリーウォーキング②		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	自主活動	遠足の最終確認		⑧膝のお話	小林 章郎 白庭病院 院長
	11		24	月	⑤	★	⑤遠 足 (1)			
	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	歯の健康と介護予防		和田 誠大 大阪大学 准教授	〃	街歩き
	14		22	月	11	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	〃	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		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		⑬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	〃	コーダイフェスタ内容説明 参加対応検討
	18		17	木	④	★	④コーダイ健康まつり(日程、場所未定)			
	19		21	月	15	指ヨガ		木下友恵 健康体力づくり事業団	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)			⑭エクササイズで健康アップ	富永彩香(株)Bright Body
	22	11	18	月	18	プライマリーウォーキング④		岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	〃	コーダイフェスタ発表準備仕上げ
	23		28	木	⑤	★	⑤コーダイフェスタ(日程、場所未定)			
	24		2	月	19	自主活動	社会への参加活動について		⑮エクササイズで健康アップ	富永彩香(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	〃	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	★	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		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		26		学習成果発表会				
	33		17	月	⑦	⑦修了式				
	34	3	3	月	⑧	★				
35		4	火	⑨	⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)					
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。