



2024コーダイ健康まつり

# 健康まつり 2024年度

開催日 2024年10月16日(水) ※雨天中止

9時30分開場：10時開始

場所 服部緑地陸上競技場  
大阪府豊中市服部緑地1-1

アクセス 大阪メトロ・地下鉄御堂筋線(北大阪急行)  
「緑地公園駅」から徒歩18分  
阪急電鉄宝塚線「曽根駅」から徒歩28分



(□：当日朝の誘導ポイント①～⑩)



認定NPO法人 大阪府高齢者大学校 (コーダイ)

〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35 電話:06-6360-4400



# プログラム

開始時間	内容	自由参加種目
午前の部 (※)	9:30 開場	<p>体力測定(10:45~14:00)</p> <p>① 握力 [筋力] ② TUG(Timed Up and Go)テスト[機敏性] ③ 着座体前屈 [柔軟性] ④ ツーステップ [総合力] (1項目につき5組実施できます)</p> <p>月曜日クラス 10:45~11:15 火曜日クラス 11:15~11:45 水曜日クラス 11:45~12:15 木曜日クラス 12:30~13:00 金曜日クラス 13:00~13:30 区民カレッジ, 校友会, コーダイスタッフ 13:30~14:00</p>
	10:00 開会式 ・開会宣言 ・理事長挨拶 ・選手宣誓 ・校歌斉唱 ・準備体操(ラジオ体操第一)	
	10:30 ★ウォーキング競技(前半) プログラム表の出発順番に基づき 各グループがスタート (速さを競う競技ではありませんが 60分以内にゴールして下さい。)	
	10:35 ★玉(ボール)入れ競技(前半) 11:40 ★3種混合リレー競技(前半)	
午後の部	12:25 ★玉(ボール)入れ競技(後半)	<p>基本的には、この時間帯でお願い しますが、諸事情による他時間帯 での測定も可とします。</p>
	12:30 ★ウォーキング競技(後半)	
	13:40 ★3種混合リレー競技(後半)	
	14:45 ◇全員参加のジャンケン大会	
	15:15 閉会式 ・成績発表&表彰式 ・閉会宣言	
15:30 会場後片付け (各自ゴミはお持ち帰り下さい)		

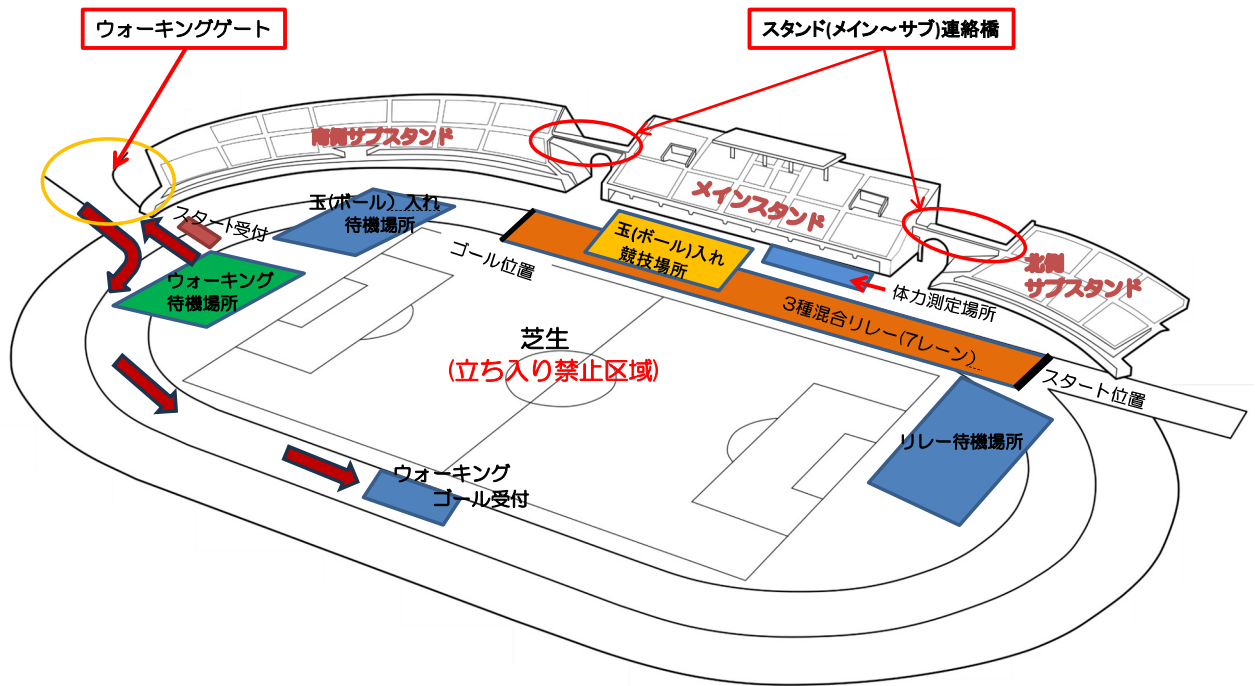
★印：クラス対抗競技【3種目の得点合計でクラス順位を決め、表彰します。】

※)各クラスのCDは12時までにクラスの出席人数を本部へ連絡願います。

## 実行委員会メンバー

	津川順司	学習グループ
	尾鼻哲夫	教科研究グループ 健康分野担当
ウォーキング	布山一三	ディスカバリー大阪街歩き探訪科CD
ウォーキング	石田光信	アウトドア科アスリートコースCD
ウォーキング	川内香代子	アウトドア科CD
ウォーキング	村上美津江	多文化国際交流科CD
リレー・全体競技	井口一博	大阪史跡探訪科CD
リレー	運木 健	世界史を楽しく学ぶ科CD
玉入れ	藤中一志	大阪街かど英語DE案内科CD
玉入れ	河股恵美子	自然文化を楽しく学ぶ科CD
体力測定	山脇 修	健康づくりを目指す運動・スポーツ科CD
体力測定	藤田由貴子	シニアの健康と医療を易しく学ぶ科CD
総務・競技全般	坂本雅司	学習グループ
総務	川根美千子	6F総務部 ローカル文化探検科CD
総務	奥田まり子	鉄道を学び旅を楽しむ科CD
全員参加	藪内亀芳	素敵な歳の重ね方を学ぶ科CD

【服部緑地陸上競技場 配置図】



南側サブスタンド



メインスタンド



北側サブスタンド



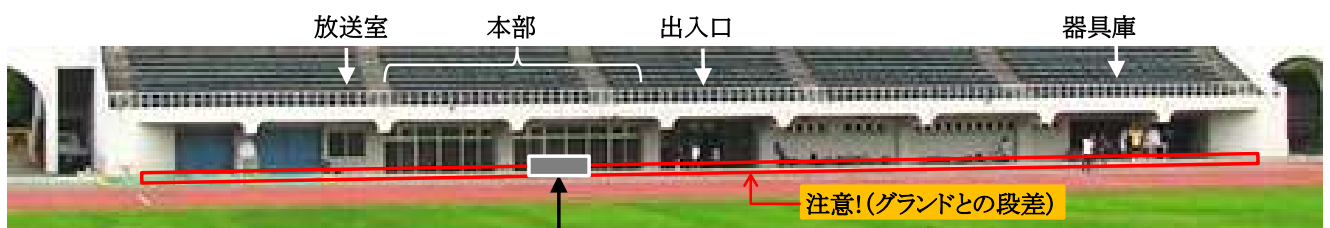
ウォーキングゲート



南側連絡橋



北側連絡橋



メインスタンド1階

総合案内(当日、「本部」手前のグラウンド上に設置します)

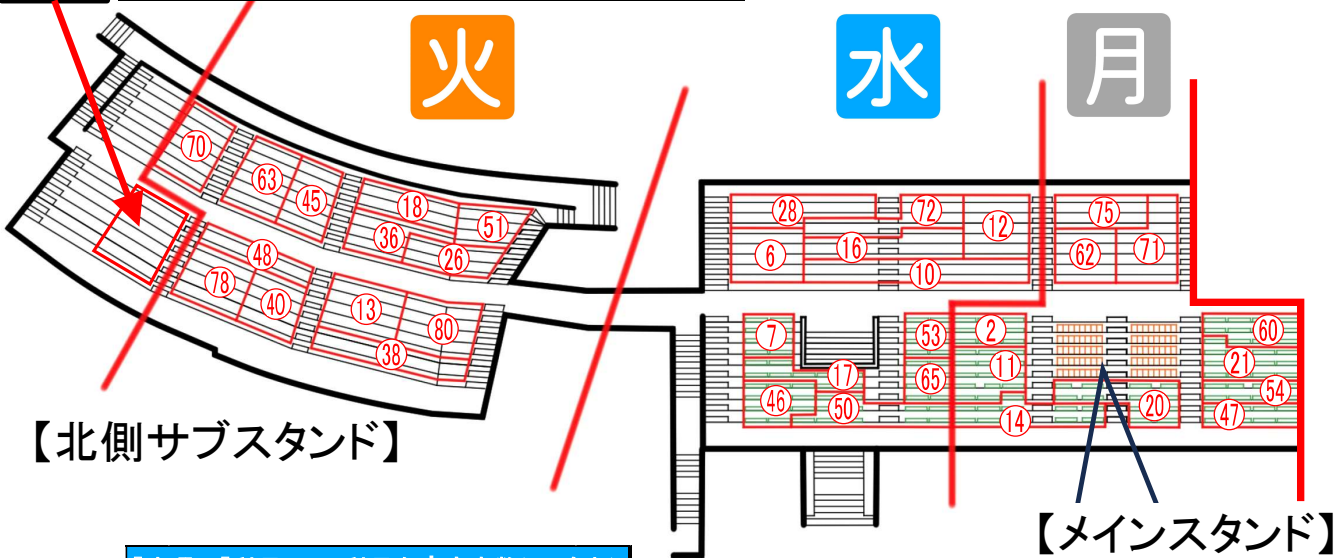


# 全クラス座席表

【火曜日】科目No./科目名   座席数(CD含む)	
13	人生100年時代のサイエンス科 48
18	世界遺産を楽しく学ぶ科 45
26	近畿の名城を講師と巡る科 37
36	知って愉しむ淀川探訪科 37
38	アウトドア科 39
40	自然現象と防災・減災を学ぶ科 37
45	基礎英会話科 44
48	英会話を楽しむ科 31
51	初心者パソコン入門科 29
63	アンチエイジングイキイキボイス®科火曜コース 52
70	絵の基礎を楽しく学ぶ美術科 44
78	音楽の森を楽しむ科 42
80	和食を愛する科 50

【月曜日】科目No./科目名   座席数(CD含む)	
2	多文化国際交流科 36
11	歴史を彩る人物を学ぶ科 55
14	宇宙と生命の神秘に遭遇する科 44
20	朗読を楽しむ科 44
21	身の回りに関する法律を易しく学ぶ科 52
47	日常英会話実践科 31
54	デジカメ・スマホ写真活用科 30
60	健康づくりを目指す運動・スポーツ科 42
62	シニアの健康と医療を易しく学ぶ科 36
71	デッサンから学ぶ油彩画科 43
75	似顔絵まんが科 30

区民カレッジ席



【北側サブスタンド】

【メインスタンド】

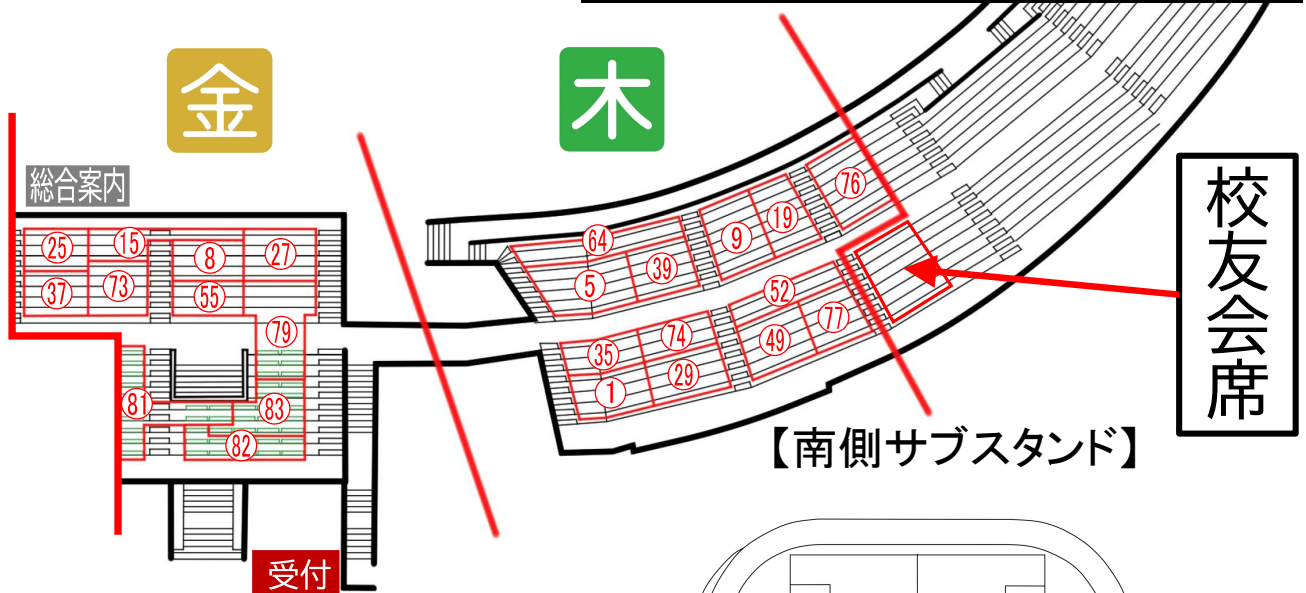
【水曜日】科目No./科目名   座席数(CD含む)	
6	中世史を楽しく学ぶ科 48
7	近世史を楽しく学ぶ科 32
10	世界の今、日本の今を知る科 54
12	もっと知りたい大阪の歴史科 42
16	ローカル文化探検科 45
17	総合文化に親しむ科 36
28	大阪の史跡探訪科 48
46	会話を楽しむビギナーズ英語科 44
50	韓国語会話を楽しく学ぶ科 43
53	WEBデザイン科 30
65	アンチエイジングパワーボイス®科 32
72	油彩画応用科 45

「オレンジシート(80席)」は、全クラスでシェアします

各クラス名を書いた用紙を貼っておきますので、その席を利用してください。(全クラスそれぞれ少なくとも1席、受講生数の多いクラスは2席)

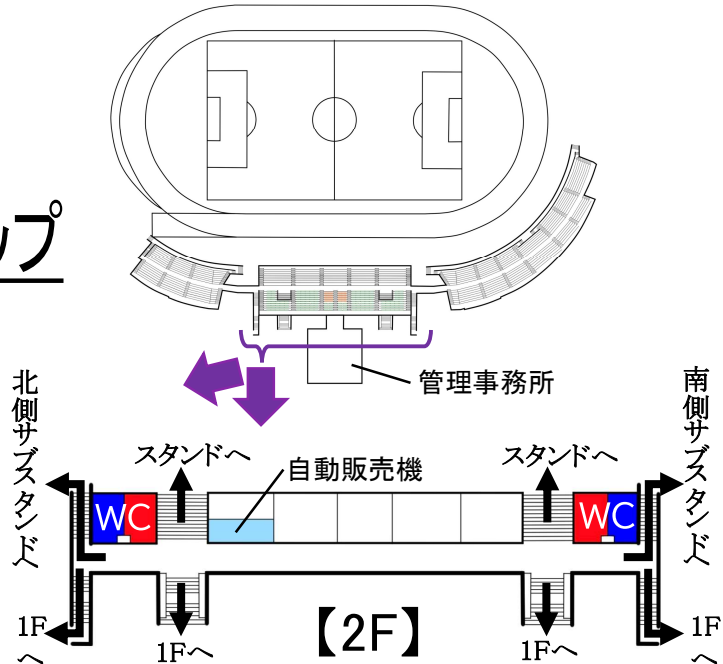
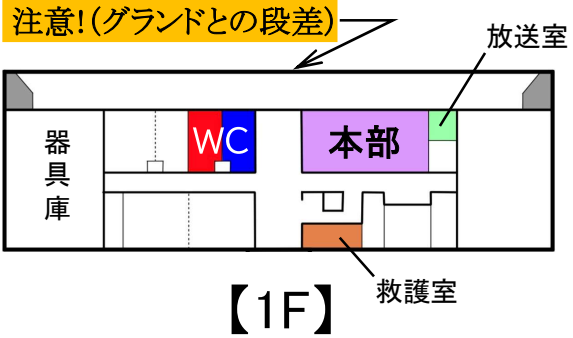
【金曜日】科目No./科目名   座席数(CD含む)	
8	近現代史を楽しく学ぶ科 39
15	脳・AI・ロボットとこれから迎える未来社会科 36
25	武家政権の合戦地探訪科 32
27	大阪と周辺の建築探訪科 47
37	初めての家庭園芸を楽しむ科 34
55	エンジョイICT科 30
73	水彩画を楽しむ科 43
79	歌を愛し歌を楽しむ科 52
81	醸造を楽しく学ぶ科 56
82	素敵な歳の重ね方を学ぶ科 44
83	鉄道を学び旅を楽しむ科 56

【木曜日】科目No./科目名   座席数(CD含む)	
1	子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科 36
5	古代史を楽しく学ぶ科 56
9	世界史を楽しく学ぶ科 53
19	～ドラマチックに学ぶ～天皇家の歴史(日本書記を読む)科 44
29	ディスカバー大阪まち歩き探訪科 36
35	自然文化を楽しく学ぶ科 32
39	アウトドア科アスリートコース 39
49	大阪街かど英語DE案内科 44
52	生活に役立つパソコン科 30
64	アンチエイジングイキイキボイス®科木曜コース 47
74	水彩画応用科 29
76	美の世界と美術散歩科 54
77	カメラ芸術科 33



【南側サブスタンド】

## メインスタンド・フロアマップ



## ウォーキング競技(クラス対抗)

服部緑地公園内コースを各チームでウォーキングをしていただきます。

速さを競う競技ではありませんので、広々とした服部緑地公園のコース(約2.3km)をクラスメンバーと楽しく安全に健康ウォーキングを満喫していただきたいと思います。

### 【服部緑地公園ウォーキングコース図】



#### ◆ゲーム箇所(1ゲーム～3ゲーム)

1ゲーム(ピンポン玉)、2ゲーム(割り箸)、3ゲーム(トランプカード)とも、ピンポン玉、割り箸、トランプに1点～5点の数字が記載されています。

各ゲーム箱から引いて頂き引いた数字が得点になります。

# ウォーキング ルール

1. 歩行中の安全には特に注意してください。(自己責任で自己管理)  
速さを争う競技ではありません。
2. クラスから最大3グループ(1グループ4名～8名)までの、参加が可能です。
3. 出発時間は曜日ごと同時出発です。 (例)月曜日のクラスは10時30分に出発。
- 4.ウォーキングに参加するにはエントリーシートが必要です。 事前にエントリーシートのコピーを提出。  
エントリーシートには科目名、科目番号、参加者氏名を記入してください。  
同じ科から複数グループ参加の場合(但し3グループまで参加可能)は科目番号の後ろに  
⇒⇒⇒(例)29-① ・ 29-② ・ 29-③と記入してください。
- 5.グループ長はエントリーシートの原本を当日必ず持参してください。
6. ウォーキングは制限時間60分以内とします。(例)10時30分出発、11時30分以内にゴール  
制限時間60分以内にゴールした場合はウォーキング加算点数が5点となります。  
60分を超えた場合はウォーキング加算点数は無しになります。
7. ゲームポイント・3か所にゲーム担当者がいます。各ゲームは1点から5点のゲームです。  
各ゲームポイントでグループ内の1名がチャレンジします。
8. 複数グループ参加の場合は、1番高いグループの点数がクラスの得点になります。

---

## ウォーキング最終結果合計数 (例)

### ◎ウォーキング60分以内にゴールした場合

ウォーキング加算点数 5点 + ゲーム合計数 15点 = MAX最終結果合計数 20点

ウォーキング加算点数 5点 + ゲーム合計数 3点 = MIN最終結果合計数 8点

### ◎ウォーキング60分超えてゴールした場合

ウォーキング加算点数 0点 + ゲーム合計数 15点 = MAX最終結果合計数 15点

ウォーキング加算点数 0点 + ゲーム合計数 3点 = MIN最終結果合計数 3点

## 「ウォーキング」 競技時間割表

午前の部					
集合時間	10:00	10:30	10:45		
開始時間	10:30	10:45	11:00		
	月曜日クラス	火曜日クラス	水曜日クラス		
2	多文化国際交流科	13	人生100年時代のサイエンス科	6	中世史を楽しく学ぶ科
11	歴史を彩る人物を学ぶ科	18	世界遺産を楽しく学ぶ科	7	近世史を楽しく学ぶ科
14	宇宙と生命の神秘に遭遇する科	26	近畿の名城を講師と巡る科	10	世界の今、日本の今を知る科
20	朗読を楽しむ科	36	知って愉しむ淀川探訪科	12	もっと知りたい大阪の歴史科
21	身の回りに関する法律を易しく学ぶ科	38	アウトドア科	16	ローカル文化探検科
47	日常英会話実践科	40	自然現象と防災・減災を学ぶ科	17	総合文化に親しむ科
54	デジカメ・スマホ写真活用科	45	基礎英会話科	28	大阪の史跡探訪科
60	健康づくりを目指す運動・スポーツ科	48	英会話を楽しむ科	46	会話を楽しむビギナーズ英語科
62	シニアの健康と医療を易しく学ぶ科	51	初心者パソコン入門科	50	韓国語会話を楽しく学ぶ科
71	デッサンから学ぶ油彩画科	63	アンチエイジングイキイキボイス®科火曜コース	53	WEBデザイン科
75	似顔絵まんが科	70	絵の基礎を楽しく学ぶ美術科	65	アンチエイジングパワーボイス®科
		78	音楽の森を楽しむ科	72	油彩画応用科
		80	和食を愛する科		

午後の部				
集合時間	12:15	12:30	12:45	
開始時間	12:30	12:45	13:00	
	木曜日クラス	金曜日クラス	区民カレッジ, 校友会, コーダイスタッフ	
1	子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科	8	近現代史を楽しく学ぶ科	
5	古代史を楽しく学ぶ科	15	脳・AI・ロボットとこれから迎える未来社会科	
9	世界史を楽しく学ぶ科	25	武家政権の合戦地探訪科	
19	～ドラマチックに学ぶ～ 天皇家の歴史(日本書記を読む)科	27	大阪と周辺の建築探訪科	
29	ディスカバー大阪まち歩き探訪科	37	初めての家庭園芸を楽しむ科	
35	自然文化を楽しく学ぶ科	55	エンジョイICT科	
39	アウトドア科アスリートコース	73	水彩画を楽しむ科	
49	大阪街かど英語DE案内科	79	歌を愛し歌を楽しむ科	
52	生活に役立つパソコン科	81	醸造を楽しく学ぶ科	
64	アンチエイジングイキイキボイス®科木曜コース	82	素敵な歳の重ね方を学ぶ科	
74	水彩画応用科	83	鉄道を学び旅を楽しむ科	
76	美の世界と美術散歩科			
77	カメラ芸術科			



## 玉(ボール)入れ競技(クラス対抗)

指定された籠に玉(ボール)を投げ入れ、その数により得点を競うゲームです。

(籠は5個準備し、5クラスが同時に競技する)

### 【 競技方法 】

- ★ 投げる時は、ラインを超えない位置からとする。
- ★ 一人ずつ或いは数人同時に投げても構わない。
- ★ 各クラス10人編成とする。(先発5人+後発5人)
- ★ 一人5個のボールを投げます。
- ★ ゲームの進め方
  - ① 最初に先発5人が投げる。後発5人は、籠の後ろで投げたボールを回収する。  
(準備委員が、籠に入ったボールの数を数える。)
  - ② 後発5人が投げる。先発5人は、籠の後ろで投げたボールを回収する。  
(準備委員が、籠に入ったボールの数を数える。)
  - ③ 次のチームの為に投げる位置へボールを戻す。

### 【 競技略図 】



### 【 得点 】

- ★ 籠に入ったボールの数がクラスの得点になります。  
(前半、後半の合計のボール数がクラスの得点となります)

## 「玉(ボール)入れ」組合せ 及び 競技時間

### 【午前の部】

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
1グループ 集合時間 (10:25)	A	10:35	木	1	子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科
	B	10:35	木	5	古代史を楽しく学ぶ科
	C	10:35	木	9	世界史を楽しく学ぶ科
	D	10:35	木	19	～ドラマチックに学ぶ～ 天皇家の歴史(日本書記を読む)科
	E	10:35	木	29	ディスカバー大阪まち歩き探訪科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
2グループ 集合時間 (10:35)	A	10:45	木	35	自然文化を楽しく学ぶ科
	B	10:45	木	39	アウトドアアスリートコース
	C	10:45	木	49	大阪街かど英語DE案内科
	D	10:45	木	52	生活に役立つパソコン科
	E	10:45	木	64	アンチエイジングイキイキボイス®科 木曜コース

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
3グループ 集合時間 (10:45)	A	10:55	木	74	水彩画応用科
	B	10:55	木	76	美の世界と美術散歩科
	C	10:55	木	77	カメラ芸術科
	D	10:55	金	8	近現代史を楽しく学ぶ科
	E	10:55	金	15	脳・AI・ロボットと これから迎える未来社会科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
4グループ 集合時間 (10:55)	A	11:05	金	25	武家政権の合戦地探訪科
	B	11:05	金	27	大阪と周辺の建築探訪科
	C	11:05	金	37	初めての家庭園芸を楽しむ科
	D	11:05	金	55	エンジョイICT科
	E	11:05	金	73	水彩画を楽しむ科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
5グループ 集合時間 (11:05)	A	11:15	金	79	歌を愛し歌を楽しむ科
	B	11:15	金	81	醸造を楽しく学ぶ科
	C	11:15	金	82	素敵な歳の重ね方を学ぶ科
	D	11:15	金	83	鉄道を学び旅を楽しむ科
	E				

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
6グループ 集合時間 (11:15)	A	11:25	月	2	多文化国際交流科
	B	11:25			区民カレッジ
	C	11:25			校友会
	D	11:25			コーダイスタッフ
	E				

### 【午後の部】

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
1グループ 集合時間 (12:15)	A	12:25	月	20	朗読を楽しむ科
	B	12:25	月	54	デジタル・スマホ写真実用科
	C	12:25	月	47	日常英会話実践科
	D	12:25	月	60	健康づくりを目指す運動・スポーツ科
	E	12:25	月	75	似顔絵まんが科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
2グループ 集合時間 (12:25)	A	12:35	月	21	身の回りに関する法律を易しく学ぶ科
	B	12:35	月	11	歴史を彩る人物を学ぶ科
	C	12:35	月	14	宇宙と生命の神秘に遭遇する科
	D	12:35	月	62	シニアの健康と医療を易しく学ぶ科
	E	12:35	月	71	デッサンから学ぶ油彩画科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
3グループ 集合時間 (12:35)	A	12:45	火	80	和食を愛する科
	B	12:45	火	13	人生100年時代のサイエンス科
	C	12:45	火	18	世界遺産を楽しく学ぶ科
	D	12:45	火	26	近畿の名城を講師と巡る科
	E	12:45	火	36	知って愉しむ淀川探訪科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
4グループ 集合時間 (12:45)	A	12:55	火	38	アウトドア科
	B	12:55	火	40	自然現象と防災・減災を学ぶ科
	C	12:55	火	45	基礎英会話科
	D	12:55	火	48	英会話を楽しむ科
	E	12:55	火	51	初心者パソコン入門科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
5グループ 集合時間 (12:55)	A	13:05	火	63	アンチエイジングイキイキボイス®科 火曜コース
	B	13:05	火	70	絵の基礎を楽しく学ぶ美術科
	C	13:05	火	78	音楽の森を楽しむ科
	D	13:05	水	65	アンチエイジングパワーボイス®科
	E	13:05	水	72	油彩画応用科

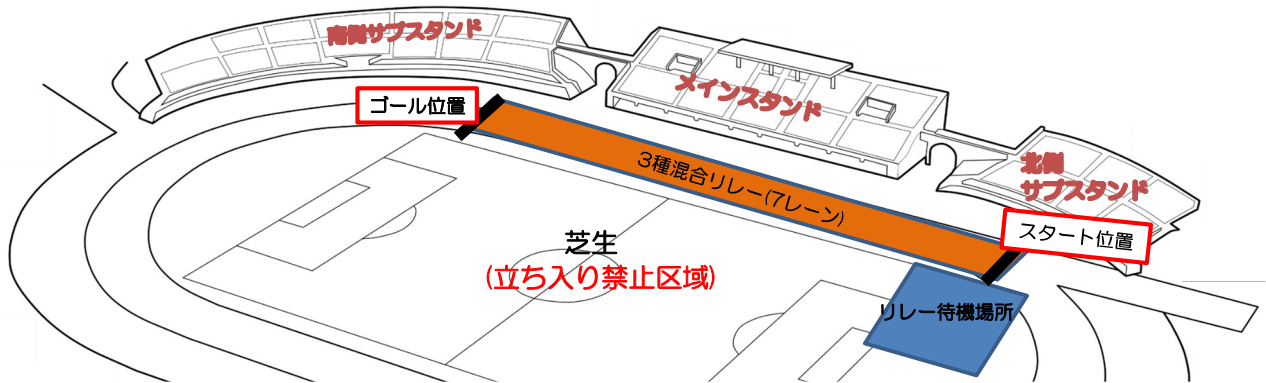
集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
6グループ 集合時間 (13:05)	A	13:15	水	46	会話を楽しくむギナーズ英語科
	B	13:15	水	50	韓国語会話を楽しく学ぶ科
	C	13:15	水	53	WEBデザイン科
	D	13:15	水	17	総合文化に親しむ科
	E	13:15	水	28	大阪の史跡探訪科

集合時間	カゴ	開始時間	曜日	科目No.	科目名
7グループ 集合時間 (13:15)	A	13:25	水	6	中世史を楽しく学ぶ科
	B	13:25	水	7	近世史を楽しく学ぶ科
	C	13:25	水	10	世界の今、日本の今を知る科
	D	13:25	水	12	もっと知りたい大阪の歴史科
	E	13:25	水	16	ローカル文化探検科

# 三種混合リレー競技(クラス対抗)

## 競技方法

1. チームは6名編成とします。
2. ラケットでボールリレー（4名）+ラダーゲッター（1名）+バグゴ（1名）を行いゴールまでの速さを競う。

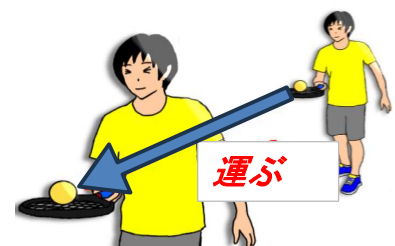


ゴール	第五P		第四P	第三P	第二P	第一P		スタート	
	20m	20m	3m		3m+3m	20m	20m		
	ラケット第六走者	ラケット第五走者	バグゴー第四走者	スロウイングエリア	ラダー第三走者	スロウイングエリア	ラケット第二走者	ラケット第一走者	[7]レーン
	ラケット第六走者	ラケット第五走者	バグゴー第四走者	スロウイングエリア	ラダー第三走者	スロウイングエリア	ラケット第二走者	ラケット第一走者	[6]レーン
	ラケット第六走者	ラケット第五走者	バグゴー第四走者	スロウイングエリア	ラダー第三走者	スロウイングエリア	ラケット第二走者	ラケット第一走者	[5]レーン
	ラケット第六走者	ラケット第五走者	バグゴー第四走者	スロウイングエリア	ラダー第三走者	スロウイングエリア	ラケット第二走者	ラケット第一走者	[4]レーン
	ラケット第六走者	ラケット第五走者	バグゴー第四走者	スロウイングエリア	ラダー第三走者	スロウイングエリア	ラケット第二走者	ラケット第一走者	[3]レーン
	ラケット第六走者	ラケット第五走者	バグゴー第四走者	スロウイングエリア	ラダー第三走者	スロウイングエリア	ラケット第二走者	ラケット第一走者	[2]レーン
	ラケット第六走者	ラケット第五走者	バグゴー第四走者	スロウイングエリア	ラダー第三走者	スロウイングエリア	ラケット第二走者	ラケット第一走者	[1]レーン

### ◆ラケットでボールリレー（4名）：ラケットにボールを乗せて20m運ぶ。

#### 【競技ルール】

- ①走者は決められたレーンを走行する。
- ②ボールを落としてレーンを飛び出した時はその位置の目印のためにラケットを自分のレーンに置きボールを回収後にラケットの位置に戻り再開する。
- ③ボールは手で投げたり足で蹴ってはいけない。ラケットは投げてはいけない。
- ④第一走者と第二走者は指定された場所でラケットとボールを引継ぐ。
- ⑤第二走者はラダー第三走者とタッチにて引継ぐ。使用したラケットはラケット回収箱(第二ポイントのレーン横に設置)に返却する。
- ⑥第五走者はバグゴー第四走者とタッチにて引継ぎスタートする。
- ⑦第五走者と第六走者は指定された場所でラケットとボールを引継ぐ。
- ⑧ゴールは第六走者がゴールラインを超えた時とする。使用したラケットはラケット回収箱(ゴール前方に設置)に返却する。



◆ラダーゲッター（1名）：3m離れた場所からラダーに紐付きボールを投げてラダーにかかれば成功（ゴール）。

【競技ルール】

①ラケットリレー第二走者とタッチした後に紐付きボールをスローイングラインからアンダースローで投げる。

②スローイングラインを踏み越えて投げてはいけない。

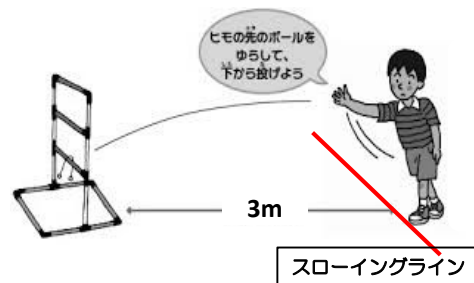
③投げる紐付きボールは6個とし1個ずつ投げる。

④紐付きボールがラダーにかかった時点（ゴール）でバグー第四走者にタッチにて引継ぐ。（3段のどのバーに掛かってOKです）

◆6個投げて成功しない場合は紐付きボールを全て回収（6個）してスローイングラインに置いた時点でゴールとする。

（注意）紐付きボールの回収はバグー競技者の協力を得て回収する。

⑤ラダーゲッター第三走者は競技終了後紐付きボールを全て回収（6個）してスローイングラインに戻す。



◆バグー（1名）：ビーンバックを投げて円形リング内に入れば成功（ゴール）。

【競技ルール】

①ラダーゲッター第三走者とタッチした後にビーンバックをスローイングラインから投げる。

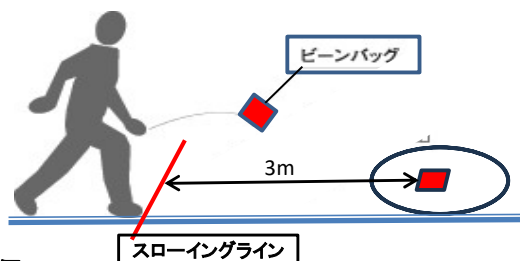
②スローイングラインを踏み越えて投げてはいけない。

③投げるビーンバックは4個とし1個ずつ投げる。

④円形リングに入った時点（ゴール）でラケット第五走者にタッチにて引継ぐ。

◆4個投げて成功しない時はビーンバック全てを回収（4個）してスローイングラインに置いた時点でゴールとする。

⑤バグー第四走者は競技終了後ビーンバックを全て回収（4個）してスタートラインに戻す。



◆得点

1組7チームで競技を行い、各組の1位(20点) 2位(15点) 3位(10点) 4位以下は(0点)とします。



## 「三種混合リレー」組合せ 及び 競技時間

### 【午前の部】

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Aグループ 集合時間 (11:25)	1	11:40	木	1	子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科
	2	11:40	木	5	古代史を楽しく学ぶ科
	3	11:40	木	9	世界史を楽しく学ぶ科
	4	11:40	木	19	～ドラマチックに学ぶ～ 天皇家の歴史(日本書記を読む)科
	5	11:40	木	29	ディスカバー大阪まち歩き探訪科
	6	11:40	木	35	自然文化を楽しく学ぶ科
	7	11:40	木	39	アウトドアアスリートコース

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Bグループ 集合時間 (11:35)	1	11:50	木	49	大阪街かど英語DE案内科
	2	11:50	木	52	生活に役立つパソコン科
	3	11:50	木	64	アンチエイジングイキイキボイス®科 木曜コース
	4	11:50	木	74	水彩画応用科
	5	11:50	木	76	美の世界と美術散歩科
	6	11:50	木	77	カメラ芸術科
	7	11:50	金	8	近現代史を楽しく学ぶ科

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Cグループ 集合時間 (11:45)	1	12:00	金	15	脳・AI・ロボットと これから迎える未来社会科
	2	12:00	金	25	武家政権の合戦地探訪科
	3	12:00	金	27	大阪と周辺の建築探訪科
	4	12:00	金	37	初めての家庭園芸を楽しむ科
	5	12:00	金	55	エンジョイICT科
	6	12:00	金	73	水彩画を楽しむ科
	7	12:00	金	79	歌を愛し歌を楽しむ科

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Dグループ 集合時間 (11:55)	1	12:10	金	81	醸造を楽しく学ぶ科
	2	12:10	金	82	素敵なお歳の重ね方を学ぶ科
	3	12:10	金	83	鉄道を学び旅を楽しむ科
	4	12:10			区民カレッジ
	5	12:10			校友会
	6	12:10			コーダイスタッフ
	7	12:10	月	2	多文化国際交流科

### 【午後の部】

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Eグループ 集合時間 (13:25)	1	13:40	月	11	歴史を彩る人物を学ぶ科
	2	13:40	月	14	宇宙と生命の神秘に遭遇する科
	3	13:40	月	20	朗読を楽しむ科
	4	13:40	月	21	身の回りに関する法律を楽しく学ぶ科
	5	13:40	月	47	日常英会話実践科
	6	13:40	月	54	デジカメ・スマホ写真実用科
	7	13:40	月	60	健康づくりを目指す運動・スポーツ科

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Fグループ 集合時間 (13:35)	1	13:50	月	62	シニアの健康と医療を楽しく学ぶ科
	2	13:50	月	71	デッサンから学ぶ油彩画科
	3	13:50	月	75	似顔絵まんが科
	4	13:50	火	13	人生100年時代のサイエンス科
	5	13:50	火	18	世界遺産を楽しく学ぶ科
	6	13:50	火	26	近畿の名城を講師と巡る科
	7	13:50	火	36	知って愉しむ淀川探訪科

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Gグループ 集合時間 (13:45)	1	14:00	火	38	アウトドア科
	2	14:00	火	40	自然現象と防災・減災を学ぶ科
	3	14:00	火	45	基礎英会話科
	4	14:00	火	48	英会話を楽しむ科
	5	14:00	火	51	初心者パソコン入門科
	6	14:00	火	63	アンチエイジングイキイキボイス®科 火曜コース
	7	14:00	火	70	絵の基礎を楽しく学ぶ美術科

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Hグループ 集合時間 (13:55)	1	14:10	火	78	音楽の森を楽しむ科
	2	14:10	火	80	和食を愛する科
	3	14:10	水	6	中世史を楽しく学ぶ科
	4	14:10	水	7	近世史を楽しく学ぶ科
	5	14:10	水	10	世界の今、日本の今を知る科
	6	14:10	水	12	もっと知りたい大阪の歴史科
	7	14:10	水	16	ローカル文化探検科

集合時間	レーン	開始時間	曜日	科目No.	科目名
Iグループ 集合時間 (14:05)	1	14:20	水	17	総合文化に親しむ科
	2	14:20	水	28	大阪の史跡探訪科
	3	14:20	水	46	会話を楽しむビギナーズ英語科
	4	14:20	水	50	韓国語会話を楽しく学ぶ科
	5	14:20	水	53	WEBデザイン科
	6	14:20	水	65	アンチエイジングパワーボイス®科
	7	14:20	水	72	油彩画応用科

# 『体力測定』 ～自分の今を知ろう!!～

自由参加です。

今年も恒例の「体力測定」を実施します。

皆さん 体力測定で自分の体力の今を知り、不足する体力を把握しましょう。

筋肉は何歳からでも太くすることができます。

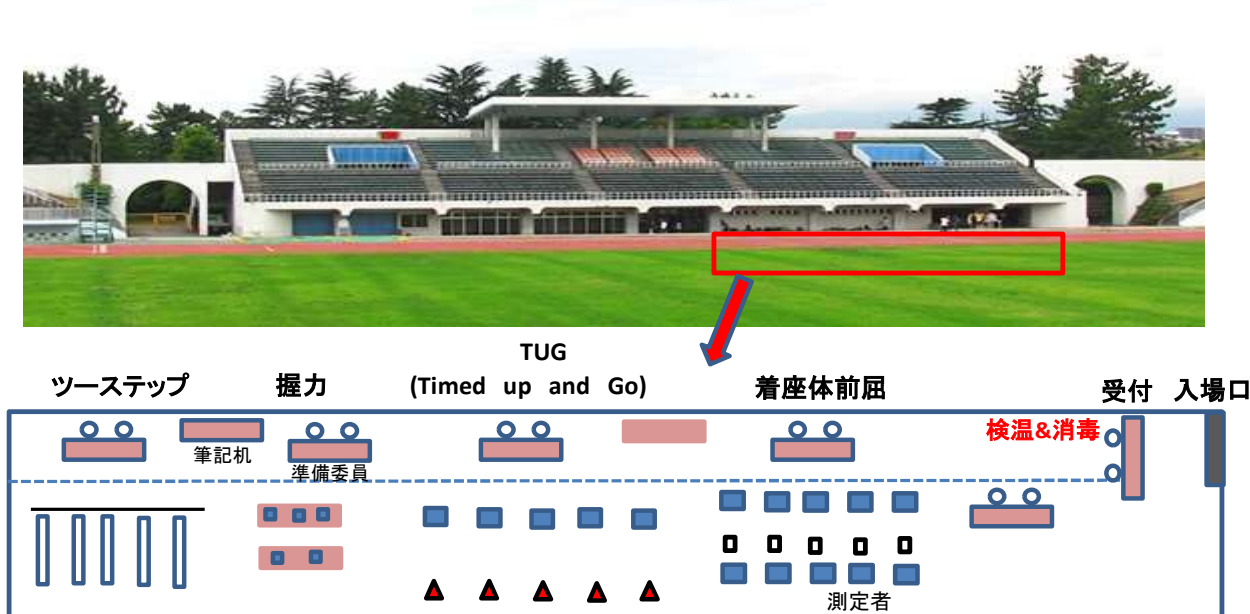
不足する筋肉を鍛えてせつせと筋肉貯金(貯筋)をしましょう。

貯筋が貯まればフレイルを予防し健康長寿に繋がります。

**健康寿命を延ばし人生100年時代を楽しみましょう!!**

【『体力測定』の実施時間は、プログラム(このパンフレットの2ページ目)を参照のこと】

## 【 体力測定会場配置図 】



## 【 体力測定項目詳細 】

### 1. 握力 (筋力)



筋力は、下肢筋力は当然ながら、握力を測定することは単に手の筋力を測定するのではなく、身体の他の筋群との関係が深いことも意味しており、筋力は加齢と共に生活範囲が狭くなり生活機能が低下していることを反映する指標になります。

握力計は、握ったときに人差し指の第2関節が約90度になるように握り幅を調整します。握るときは腕を自然に下げたまま、握力計が身体や衣服に触れないように注意します。

## 2. TUG (Timed Up and Go)テスト (機敏性)



日常生活に近い一連の動的バランスを含み、総合的に評価できるものです。必要な下肢筋力や体幹の筋力と協調性、方向転換に必要な立ち直り反応などの総合的な要素を含んでいます。転倒リスクの予想感度が高いテストです。

椅子にゆったりと腰かけた状態から立ち上がり、3mを心地よい早さで歩き、折り返してから再び深く着座するまでの様子及びタイムを測定する。

## 3. 着座体前屈 (柔軟性)



股関節や体幹の柔軟性を評価します。この評価が下がってくるとしなやかな動きが失われ、動きが硬くなり、ケガをしやすくなります。又腰痛や膝関節症の原因ともなります。

椅子に腰かけ前屈して股関節や体幹の柔軟性を測定する。

## 4. ツーステップ (総合力)



下肢、体幹の筋力、バランス、柔軟性などの総合的な体力を評価します。この評価が下がってくると、姿勢が悪くなり、歩行能力が低下し、転倒の危険性が増して来ます。

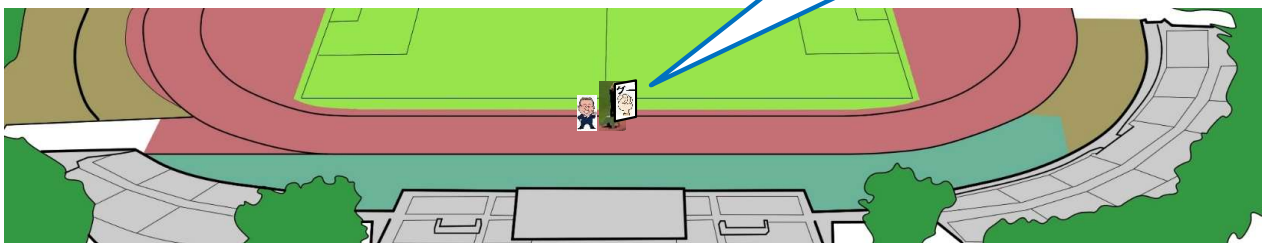
最大2歩の歩幅を測定しその値を身長で割った数値から下肢・体幹の筋力やバランス能力・柔軟性・歩行能力など総合的な体力を測定する。

## 『全員参加のジャンケン大会』

スタンドに居る皆さん全員  
グラウンドに居る理事長・古矢さんを相手に  
ジャンケンをしていただき、  
優勝者(1名)には賞品を差し上げます。



古矢さんがグー、チョキ、パーの何を出したか・・・  
この大きなイラストの垂れ幕と  
場内放送にてお伝えします。



まず、スタンドに居る皆さん全員が立ち上がって、1回目のジャンケンをします。  
古矢さんに勝った人だけが、立ったまま継続して2回目のジャンケンをすることが出来ます。  
(負けるか引き分けの人はその場で座ってください。)

これを繰り返して、勝ち残りの人を減らして行き、優勝者は7回位のジャンケンで決まる見込みです。

## 【参加者の皆様へ】

- 1 名札は必ず着用して下さい。裏面の「緊急連絡先カード」には必ずご記入願います。  
◎不測の場合、裏面記載の「連絡先」「持病(常備薬)」により迅速な対応が可能になります。  
なお、受講生で名札を忘れた場合は、会場受付で名札に代わる「シール」をお渡ししますので、氏名を記入し胸元に貼付願います。  
◎校友会の皆様へは当日会場受付で名札に代わる「シール」をお渡しします。
- 2 当日の朝、自宅で検温し体温が37.5度以上ある方は参加をご遠慮願います。また、会場で体調がすぐれない方は本部席(救護席)に来て下さい。
- 3 各人の座席は、曜日単位・クラス単位で決まっていますので、指定された場所に着席願います。
- 4 飲食は観客席でお願いします。昼食は各自で用意し適宜お取り下さい。
- 5 当日発生したゴミは必ずお持ち帰り下さい。
- 6 暑さ対策として、帽子、日傘等をご使用いただき、水分もしっかり取りましょう。  
また、座席用に敷物のご用意をお勧めします。
- 7 会場の施設、設備は大切に扱い損傷しないようお願いいたします。

## 【当日の中止判断について】

### 1 暴風警報、特別警報(大雨、地震、津波、大雪等)発令の場合

午前7時の時点(NHK放送)で、大阪府内(北大阪・大阪市・東部大阪・南河内・泉州)のいずれかの地域において「特別警報」「暴風警報」が発令されている場合は、中止とします。  
なお、地震の場合は震度5弱以上で中止とします。

### 2 雨天予報の場合

当日の天候が雨天予報の場合は、前日[10/15(火)]午前10時に実行委員会で協議のうえ実施の可否を検討し、中止と決定したときのみ各曜日担当から各クラスCDへ通知します。

### 3 熱中症特別警戒アラート発表の場合

前日[10/15(火)]午後2時頃、大阪に健康まつり当日の「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときは中止とします。

## 大阪府高齢者大学校 校歌

- |   |  |
|---|--|
| 1 若さつむげとつどいし仲間<br>大阪城をあおぎ見て<br>昨日知らないひとたちが<br>今日は虹の絆を結ぶ<br>We aren't alone, walk on together<br>元気なシニアの 手本を示そう<br>われら われらの大阪府高齢者大学校 | 2 いにしえ人が夢見しあとの<br>なにわのみやを横に見て<br>共に学んだ佳き日々は<br>あすを生きる勇氣に変わる<br>We aren't alone, walk on together<br>若者たちへの 手本を示そう<br>われら われらの大阪府高齢者大学校 |
|---|--|