

6 1. 医療と健康を楽しく学ぶ 科 （2026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	4	6	月	❶	★	❶入 学 式（大阪国際会議場）				
	2		13	月	1	老化と健康を考える ❶	寿命の秘密と老化との付き合い方	山口 明人	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明 クラスオリエンテーション		
	3		20	月	2	5大ストレスコーピング+α ❶	ストレス対応法、解消法を楽しく学ぶ	白杉 芳彦	コーダイオリエンテーション 終了後班役割説明		
	4		27	月	3	歯の健康と介護予防	口腔と全身の健康との関連	豆野 智昭	自主活動	・班各担当・班長決定 各担当別会議（代表者決定他）	
	5	5	11	月	4	5大ストレスコーピング+α ❷	ストレス対応法、解消法を楽しく学ぶ	白杉 芳彦	〃	クラス委員長決定、遠足行先検討	
	6		18	月	5	老化と健康を考える ❷	スーパーフードで健康な老後を	山口 明人	〃	みんなで語り仲良くなろう 「経験談、趣味」	
	7		25	月	6	笑いある生活を続けるために 笑いヨガ ！		池川 成子	〃	班別テーマ検討	
	8	6	1	月	❷	★	❷遠 足（クラス単位で実施 日程変更可 1学期中に実施）				
	9		8	月	7	5大ストレスコーピング+α ❸	ストレス対応法、解消法を楽しく学ぶ	白杉 芳彦	自主活動	班別テーマ検討	
	10/11		22	月	8	❸	足は健康のバロメーター	足指・足裏の感覚を磨いて 認知機能の改善を	露口 亮太	❸社会への参加活動（準備活動）（活動事例研究）	
	12		29	月	9	シニアの栄養学入門	栄養学の基礎	的場 輝佳	自主活動	班別テーマ検討	
	13	7	6	月	10	シニアの健康づくり	運動と食事	藤本 繁夫	〃	班別テーマ検討	
	14		13	月	11	老化と健康を考える ❸	高齢者の病と薬（1）	山口 明人	〃	フェスタのクラス発表テーマ内容検討	
			8				夏 休 み				
2 学 期	15	9	14	月	12	エクササイズで健康UP！ ❶		松田 篤実	自主活動	健康まつり説明 参加対応検討	
	16		28	月	13	宝塚スタイル✕健康ポイトレ ❶	呼吸・発声・ストレッチ	鈴奈 沙也	〃	コーダイフェスタ発表準備	
	17	10	5	月	14	姿勢と歩行❶	正しい姿勢・正しい歩き方	姫野亜希子	〃	コーダイフェスタ発表準備	
	18		8	木	❹	★	❹コーダイ健康まつり（日程・場所 未定）				
	19		19	月	15	老化と健康を考える ❷	高齢者の病と薬（2）	山口 明人	自主活動	コーダイフェスタ発表準備	
	20		26	月	16	指ヨガでセルフケア		木下 友恵	〃	コーダイフェスタ発表準備	
	21	11	9	月	17	姿勢と歩行❷	運動方法や歩き方指導	姫野亜希子	〃	コーダイフェスタ発表準備	
	22		16	月	18	腰痛と体幹機能	腰痛をきたす疾患概念の理解 と体幹機能の関り	大槻 伸吾	〃	コーダイフェスタ発表準備	
	23		26	木	❺	★	❺コーダイフェスタ（豊中市立文化芸術センター）				
	24		30	月	19	スポーツと病気	障害を起こさない運動のしかた	藤本 繁夫	自主活動	班別テーマ検討	
	25	12	7	月	20	老化と健康を考える ❸	漢方薬との付き合い方	山口 明人	自主活動	班別テーマ検討	
	26		14	月	21		自主企画講座（日程変更可）		〃	成果発表会内容検討	
	27		21	月	22	眼ヨガでセルフケア		木下 友恵	〃	成果発表会準備	
						冬 休 み					
3 学 期	28	1	18	月	23	エクササイズで健康UP！ ❷		松田 篤実	自主活動	成果発表会準備	
	29		25	月	❻	★	❻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）				
	30	2	1	月	24	スポーツで認知機能が維持できる？		藤本 繁夫	自主活動	成果発表会準備	
	31		8	月	25	宝塚スタイル✕健康ポイトレ ❷	呼吸・発声・ストレッチ	鈴奈 沙也	〃	成果発表会準備	
	32		15	月	26	シニアの健康増進と食生活	咀嚼・摂食・嚥下機能	的場 輝佳	〃	成果発表会資料まとめ	
	33		22	27	学習成果発表会		山口 明人				
	34			❷	❷修了式						
	35	3	1	月	❸	★	❸・❹卒 業 旅 行（クラス単位で実施 1泊2日）				
36	2		火	❹							
授 業（自主企画、成果発表会含む）					2 7（講座数列1～2 7）					7/6 ・ 11/30 ・ 2/1 講座時間	
学 習 事 業（❶～❹）					9（講座数列❶～❹）						
合 計					3 6						

2025/9/22

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。