

61. 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	6月	①	★	①入学式 (大阪国際会議場)					
	2	13月	1	老化と健康を考える①	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 ①	ストレス対応法、解消法を楽しく学	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	11月	4	5大ストレスコーピング+α ②	ストレス対応法、解消法を楽しく学	白杉 芳彦	"	クラス委員長決定、遠足行先検討		
	6	5月	18月	5	笑いある生活を続けるために 笑いヨガ!	池川 成子	"	みんなで語り仲良くなろう「経験談、趣味」		
	7	25月	6	老化と健康を考える②	スーパーフードで健康な老後を	山口 明人	"	班別テーマ検討		
	8	1月	②	★	②遠 足 (クラス単位で実施 日程変更可 1学期中に実施)					
	9	6月	8月	7	5大ストレスコーピング+α ③	ストレス対応法、解消法を楽しく学	白杉 芳彦	自主活動	班別テーマ検討	
	10/11	22月	8	③	足は健康のパロメーター	足指・足裏の感覚を磨いて認知機能の改善を	露口 亮太	③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月	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③	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	
	夏 休 み									
2 学 期	15	9月	14月	12	エクササイズで健康UP! ①		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 ①	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	5月	14		姿勢と歩行 ①	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	10月	14水	④	★	④コーダイ健康まつり (大阪府立門真スポーツセンター)				
	19	19月	15		老化と健康を考える ④	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	9月	17		姿勢と歩行 ②	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	11月	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月	19	⑤	★	⑤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	藤本 繁夫	自主活動	班別テーマ検討	
25	7月	20		老化と健康を考える ⑤	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	12月	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月	18月	23	エクササイズで健康UP! ②		松田 篤実	自主活動	成果発表会準備	
	29	25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)					
	30	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 ②	呼吸・発声・ストレッチ	鈴奈 沙也	"	成果発表会準備	
	32	2月	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	27月			学習成果発表会		山口 明人			
	34	22月			⑦修了式					
35	3月	1月	⑧	★	⑧・⑨卒業旅行 (クラス単位で実施 1泊2日)					
36	2火	⑨								
授 業 (自主企画、成果発表会)			27 (講座数列1~27)							
学 習 事 業 (①~⑨)			9 (講座数列①~⑨)							
合 計			36							

7/6・11/30・2/1
講座時間
10:00~12:00

2026/3/1

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。