

56. 健康長寿を楽しく学ぶ科

【金曜日 授業予定表】 講師：田村典子、堅本盛行、他

				午 前			午 後		
回	月	日	曜日	講義数	テーマ	内 容	講師名	テーマ	内 容
1 学 期	1	8	月		●入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)				
	2	12	金	1	こころとからだの仕組みを知って健康長寿	人間の心と身体の仕組みは	田村典子(元)関西大学教授	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明	
	3	19	金	2	アイスブレーキングで楽しく仲間づくり		堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	合同オリエンテーション・特別教材勉強会 (午前・午後グループ別)	
	4	26	金	3	ストレッチの効用と健康長寿	ストレッチのイロハ	上水流亘 BrightBody「トレーナー」	クラスミーティング	
	5	10	金	4	脳トレによる運動プログラム	認知症予防運動プログラム	堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	6	17	金	5	笑いヨガ	笑いヨガによる健康法	池川成子 日本笑いヨガ協会 講師	”	(グループ分け)
	7	24	金		●遠 足 (1)				
	8	31	金	6	手足のツボ押し①	東洋伝承の健康法ではつらつ元気	寒河江秀行 日本フットセラピスト協会 会長	クラスミーティング	
	9	7	金		社会への参加活動(準備活動)(過去の活動事例研究)				
	10	14	金	7	身体のバランス調整法	スムーズな身体の動き調整法	田村典子(元)関西大学教授	クラスミーティング	教育会館3F 和室
	11	21	金	8	太極柔力球によるエクササイズ①	新しい自分を発見	鄒 力(Zou li) 日本太極柔力球連盟 講師	”	
	12	28	金	9	うふふビスク 笑顔のできる体操①	童謡や唱歌・昔の歌の体操	善家佳子 日本アクティブコミュニティ協会 講師	”	
	13	5	金	10	身体の機能向上ストレッチ	身体の部位ストレッチ	松尾純子 日本アクティブコミュニティ協会 講師	”	
	14	12	金	11	生涯スポーツを楽しんで健康長寿①	いつでもどこでも誰でも出来る運動	堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	15	19	金	12	カラーセラピー・彩り健康法	健康に良い色合いと配色	松尾久美子 ビジネスカラーアドバイザー	”	
	16	26	金	13	高大白熱教室		堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	8			夏 休 み					
2 学 期	17	6	金	14	童謡や昔歌を唱って健康法	歌って笑って楽しい健康法	筒井幹夫 ふんぶん企画 講師	クラスミーティング	
	18	13	金	15	運動を通じての身体づくり	全身動きの中で体の気付き	松尾純子 日本アクティブコミュニティ協会 講師	”	
	19	20	金	16	身体と心のコーディネーション運動	身体と心の調整組合せ	松尾純子 日本アクティブコミュニティ協会 講師	”	
	20	27	金		●社会への参加活動(日程変更可)				
	21	4	金	17	転倒防止のための健康法	ロコモティブシンドローム	堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	クラスミーティング	
	22	8	火		●スポーツ交流大会(名称要検討) 10/8(火)～10/11(金)調整中				
	23	18	金	18	手足のツボ押し②	東洋伝承の健康法ではつらつ元気	寒河江秀行 日本フットセラピスト協会 会長	クラスミーティング	(修了後の活動の場①前半)
	24	25	金	19	食べ物と栄養による健康法①	しっかり食べてずっと元気	伯井朋子 大地の会・管理栄養士	”	
	25	1	金	20	ヒーリング・レク(癒し体験)で健康長寿	アロマテラや音楽で癒しの体験	堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	26	8	金		●遠 足 (2)				
	27	15	金	21	簡単な用具を使って健康長寿	からだ気づきの15法	堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	クラスミーティング	
	28	22	金	22	生涯スポーツを楽しんで健康長寿②	いつでもどこでも誰でも出来る運動	堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	29	28	木		●高大祭(名称要検討) 11/26(火)～11/29(金)調整中				
	30	6	金	23	身体動きとコーディネーション	アンチエイジングの対策	堅本盛行 大阪府高齢者大学校 講師	クラスミーティング	
31	13	金	24	スロージョギングで健康づくり	ウォーキングより簡単で効果は…	島野哲司 大阪府レクリエーション協会 講師	”		
3 学 期	32	10	金	25	うふふビスク 笑顔のできる体操②	童謡や唱歌・昔の歌の体操	善家佳子 日本アクティブコミュニティ協会 講師	”	(修了後の活動の場①後半)
	33	17	金	26	高大白熱教室			”	
	34	24	金	27	健康長寿のために知りたいくすりの話	薬のメリットとデメリット	山口明人 大阪大学名誉教授	”	10/11振替分
	35	31	金		●社会への参加活動(日程変更可)				
	36	14	金	28	太極柔力球によるエクササイズ②	これで身体がスッキリ	鄒 力(Zou li) 日本太極柔力球連盟 講師	クラスミーティング	
	37	21	金	29	食べ物と栄養による健康法②	しっかり食べてずっと元気	伯井朋子 大地の会・管理栄養士	”	
	38	28	金	30	健康寿命の延伸をはかる	1年間の総まとめ	田村典子(元)関西大学教授	”	
	39	5	木		●修 学 旅 行(1泊2日)				
40	6	金							
41	13	金	31	学 習 成 果 発 表 会 / 修 了 式					
					授 業(白熱教室、成果発表会含む)	31	クラスミーティング	30	
					学 習 事 業	10			
					合 計	41			

作成:2018/07/06

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。

2018/10/10改

注2) 修了後の活動の場は1回のみです。

●印は校外(教室不要)

2018/10/26改