

55. 健康長寿を楽しく学ぶ科

【金曜日 授業予定表】

				午 前			午 後			
回	月	日	曜日	講義	テーマ	内 容	講師名	テーマ	内 容	
1 学 期	4	8	水		●入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)					
		10	金	1	ここからだの 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		
		17	金	2	アイスペレーキング	楽しい仲間づくり	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(午後 前半・後半グループ別)		
		24	金	3	手足のツボ押し ①	東洋伝承の健康法ではつつ元気	本山 健治 日本フットセラピスト協会	クラスミーティング		
	5	5	15	金	4	生涯スポーツ ①	いつでもどこでも誰でもできる運動	堅本 盛行 大阪府高齢者大学校 講師	クラスミーティング	(なにわの宮ホール7階)
	22		金		●遠 足 (1)					
	7	29	金	5	笑と健康	笑いヨガによる健康法	池川 成子 日本笑いヨガ協会 講師	クラスミーティング		
	8	6	5	金	6	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	”	
	12		金		社会への参加活動(準備活動)(過去の活動事例研究)					
	19		金	7	太極柔力球によるエクササイズ ①	新しい自分を発見	郷 力 (Zou li) 日本太極柔力球連盟代表	クラスミーティング	(なにわの宮ホール7階)	
	26		金	8	うふふピクス	笑顔で楽しく体操	善家 佳子 日本アクティブコミュニ	”		
	12	7	3	金	9	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	”	
	13		10	金	10	狂言が醸し出す笑い	楽しい狂言との出会い	金久寛章 咲くやこのはな高校 講師	”	
	14		17	金	11	自分らしい輝く生き方をサポート	色の方で原石を引き出す	竹村 英子 カーコロン研究所 所長	”	
	15		31	金	12	コーダイカフェ		堅本 盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	8				夏 休 み					
2 学 期	9	16	4	金	13	童謡や昔歌を歌っての健康法	歌って笑って	筒井 幹夫 ふんぶん企画 講師	クラスミーティング	
		17	11	金	14	運動を通じての身体づくり	全身動きの中で身体の気づき	松尾 純子 日本アクティブコミュニ	”	
		18	18	金	15	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	”	
	20	2	金		●社会への参加活動(6/19~2/19の間、任意で日程変更可)					
	21	10	9	金	16	生涯スポーツ ②	いつでもどこでも誰でもできる運動	堅本 盛行 大阪府高齢者大学校 講	クラスミーティング	
	22		16	金	17	フレイル予防	頭脳と身体の活性化にチャレンジ	善家 佳子 日本アクティブコミュニ	”	
	23		23	金	18	手足のツボ押し ②	東洋伝承の健康法ではつつ元気	本山 健治 日本フットセラピスト協会	”	
	24		30	金	19	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	”	
	25	6	金		●遠 足 (2)					
	26	11	13	金	20	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	クラスミーティング	
27	25		水		●コーダイフェスタ(東大阪市文化創造館)					
28	12	4	金	21	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		
29		11	金	22	スーパーフード	さらなる健康を求めて	山口 明人 大阪大学名誉教授	”		
30		18	金	23	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倍	島野 哲司	”		
					冬 休 み					
3 学 期	1	31	8	金	24	脳トレによる運動プログラム	MCI・認知機能を低下させないために	堅本 盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	(修了後の活動の場①後半)
		32	15	金	25	コーダイカフェ		堅本 盛行 大阪府高齢者大学校 講師	”	
		33	22	金	26	健康長寿の為に知りたいすりの話	薬のメリットとデメリット	山口 明人 大阪大学 名誉教授	”	
		34	29	金		●社会への参加活動(6/19~2/19の間、任意で日程変更可)				
	35	2	5	金	27	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	
	36		12	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	郷 力 (Zou li) 日本太極柔力球連盟代表	”	(なにわの宮ホール7階)
	37		19	金	29	美味しく食べて健康に	体に必要な食事量	山崎 綾子 大地の会・管理栄養士	”	
	38		26	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	3	4	木		●修 学 旅 行(1泊2日)					
40		5	金							
41		31	金		学 習 成 果 発 表 会					
42		12	金		修了式					
					授 業(コーダイカフェ、成果発表会含む)	31	クラスミーティング		28	
					学 習 事 業	11	●印は校外(教室不要)			
					合 計	42				

注) 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。

■ 日は振替授業日

20191220