

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	講義数	テーマ	内 容	講師名	テーマ	内 容	
	4	8	水		●入 学 式 & オリエンテーション(中止)					
	5				休 講(5月~7月)					
	6									
	7									
	8									
2 学 期	1	4	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		
	2	11	金	2	アイスプレーキング	健康長寿とは	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	クラスミーティング		
	3	18	金	3	健康長寿のために 知りたいくすりの話	怖い感染症に効くくすり	山口 明人 大阪大学名誉教授	”		
	4	25	金	4	生涯スポーツ①	いつでもどこでも誰にでもできる運動	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	”	(グループ分け)	
	5	2	金	5	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			
	6	9	金	6	身体の機能向上ストレッチ	身体の部位のストレッチ	松尾 純子 日本アクティブコミュニティー協会 講師	”		
	7	10	16	金	7	自分らしい輝く生き方をサポート	色の力で原石を引き出す	竹村 英子 カラーコロジー研究所 所長	”	
	8	23	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ティー協会 講師	クラスミーティング		
	9	30	金	9	運動を通じての身体づくり	全身の運動の中で4身体の気づき	松尾 純子 日本アクティブコミュニティー協会 講師	*社会への参加 準備活動	日程変更可	
	11	6	金	10	身体と心のコーディネーション運動	身体と心の調整組み合わせ	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	クラスミーティング		
	12	13	金	11	生涯スポーツ②	いつでもどこでも誰にでもできる運動	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	”	パレストラ	
	13	20	金	12	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ティー協会 講師	(13)コーダイカフェ	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	
	15	27	金	14	気功・太極拳	体内の「気」流れを良くして健康になる	尾花 正俊 全日本柔拳連盟 講師	手足のツボ押し(調整中)	本山 健治 日本フットセラピスト 理事長	
	17	4	金	16	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	クラスミーティング		
	18	12	11	金	17	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	”	パレストラ
	19	18	金	18	懐かしい歌を歌って健康長寿	歌って笑って	筒井 幹夫 ふんぶん企画 講師	”		
	冬 休 み									
	3 学 期	20	8	金	19	笑い与健康	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	
		21	15	金	20	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	(21)コーダイカフェ	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師
23		22	金	22	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 大阪高齢者大学校 講師	クラスミーティング		
24		29	金	23	簡単な用具を使って健康長寿	身体の気づき15法	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	”		
25		5	金	24	ヒーリング(癒し体操)で健康長寿	アロマテラや音楽で癒しの体操	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	”	(修了後の活動の場)	
26		12	金	25	太極柔力球によるエクササイズ①	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	”	なにわの宮ホール 午後6:11	
27		19	金	26	美味しく食べて健康に	体に必要な食事量	川上 弥生 大地の会・管理栄養士	”		
28		26	金	27	身体の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 大阪高齢者大学校 講師	”		
29		5	金	28	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 大阪高齢者大学校 講師	”		
30		12	金	29	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	”		
31		18	木		修学旅行(日帰り)					20日(土)に変更可
32		19	金	30	健康長寿の延伸をはかる	1年間の総まとめ	田村 典子 (元)関西大学 教授	”		
33		26	金	31	学 習 成 果 発 表 会					当初予定より1週間繰下げ
34					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		23	
学 習 事 業						3	●印は校外(教室不要)			
合 計						34				

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。

2020.8.31

中止イベント(8)

1. 4月8日(水)の入学式
2. 5月18日(月)からの春の遠足
3. 9月23日(水)からの社会参加活動
4. 1月26日(火)からの社会参加活動
5. 10月2日(金)のコーダイジョイフルゲームズ
6. 10月27日、11月2日の週の遠足
7. 11月25日のコーダイフェスタ
8. 3月11日の週からの修学旅行(1日)

次の項目については上表記載日に拘らずいずれか都合の良い
午後に割振ってください。

- ①. 社会への参加準備活動
- ②. 2回のコーダイカフェ
- ③. 1回の午後の授業