

51. 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(元関西大学 教授)他

					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		4	日	①	①入学式&オリエンテーション(合同、大阪国際会議場)					
2	4	16	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		
3		23	金	2	アイスブレイキング	健康長寿とは	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	自主活動		
4		14	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	合同オリエンテーション ▶オンライン	(グループ分け)	
5	5	21	金	4	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 日本アタフィロソムニティー協会 講師	自主活動		
6		28	金	②	②遠 足 (1)					
7		4	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	自主活動		
8		11	金	6	生涯スポーツ	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	③社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)		
10		18	金	7	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 カラーコロジー研究所 所長	自主活動		
11		25	金	8	うふふピクス	笑顔で楽しく体操	善家 佳子 日本アタフィロソムニティー協会 講師	”		
12		2	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 日本アタフィロソムニティー協会 講師	”		
13	7	9	金	10	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	”		
14		16	金	11	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 日本アタフィロソムニティー協会 講師	”		
		8			夏 休 み					
15	9	17	金	12	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	自主活動		
16		24	金	13	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	”		
17		1	金	14	太極柔力球によるエクササイズ①	新しい自分を発見	鄭 力(Zou li) 日本太極柔力球連盟 講師	”		
18		8	金	15	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	”		
19	10	15	金	④	④コーダイジョイフルゲームズ(屋外でのジョイフルゲームズ。雨天中止)					
20		22	金	16	納得!加齢もたらすカラダの変化	健康寿命延伸の様々な運動効果	徳久 貴男 大阪体育大学 講師	自主活動		
21		29	金	17	自 主 (企 画) 講 座					
22		5	金	⑤	⑤遠 足 (2)・・・(仮日程;2学期の何れかの日に各科で遠足日を設定)					
23		12	金	18	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	自主活動		
24		19	金	⑥	⑥コーダイフェスタ(曜日別実施)					
25		26	金	19	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	自主活動		
26		3	金	20	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	”		
27	12	10	金	21	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	22からだど心のコーディネーション	堅本 盛行 大阪高齢者大学校 講師	
29		17	金	23	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	鄭 力(Zou li) 日本太極柔力球連盟 講師	自主活動		
					冬 休 み					
30	1	21	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倍	島野 哲司 スポーツレクリエーション指導者	”	(修了後の活動の場)	
31		28	金	⑦	⑦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)					
32		4	金	25	健康長寿の延伸をはかる	I年間の総まとめ	田村 典子 (元)関西大学 教授	自主活動		
33		18	金	⑧	学習成果発表会					
34	2			⑧	⑧修了式					
35		25	金	⑨	⑨・⑩修学旅行(1泊2日)					
36		26	土	⑩						
授 業(自主講座、成果発表会含む)					26(講座数列数値の1～26)			自主活動	21	
学 習 事 業(①～⑩)					10(講座数列数値の①～⑩)			★印は校外(教室不要)		
合 計					36					

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。

2020.11.22