

科目番号. 科目名 51 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	講座数	テーマ	内容	講師名	テーマ	内容		
1	4	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)						
		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			
		23	金	2	アイスブレーキング	健康長寿とは	堅本盛行 大阪府高齢者大学講師				
		休校(4/26~6/27)									
		2	金	3	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	自主活動			
		9	金	4	自分らしい輝き生き方をサポート	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	”			
		16	金	5	うふぶक्स	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	”	AM・PM 301号室		
30	金	6	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	”					
8	夏 休 み										
2	9	3	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	自主活動			
		10	金	8	運動を通じての身体づくり	全身の運動の中で身体の気づき	松尾純子 日本アクティブコミュニティー協会講師	”			
		17	金	9	足の健康と笑い	足の健康に不可欠な「笑い」	池川成子 FHA認定上級シューフィッター	”			
		24	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	”	AM・PM 301号室		
		1	金	11	身体の気づき15法	体内の「気」の流れを良くして健康になる	堅本盛行 大阪府高齢者大学講師	”	AM・PM 301号室		
		8	金	12	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	”			
		15	10	14	木	④	④コーダイジョイフルゲームズ(長居第2陸上競技場。雨天中止)				
		22	金	13	納得!加齢がもたらすカラダの変化	健康長寿には何が必要か	徳久貴男 大阪体育大学講師	自主活動			
		29	金	14	自主(企画)講座・・・(仮日程;2学期~3学期の間に1回自主講座日を設定)						
		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)						
		12	金	15	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			
19	金	⑥	⑥コーダイフェスタ(曜日別に実施)								
26	金	16	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 大阪府高齢者大学講師	自主活動					
3	金	17	美味しく食べて健康に	体に必要な食事量	川上弥佐 大地の会・管理栄養士	”					
10	金	18	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 大阪府高齢者大学講師	19身体と心のコーディネート	堅本盛行 大阪府高齢者大学講師				
17	金	20	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(ゾウリ) 日本太極柔力球連盟講師	自主活動	AM・PM なにわのみやホール				
冬 休 み											
3	1	14	金	21	フレイル予防	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	自主活動			
		21	金	22	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 スロージョギングアドバンス指導員	”	(修了後の活動の場)		
		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)						
		4	金	23	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	自主活動			
		18	金	24	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(ゾウリ) 日本太極柔力球連盟講師	”	AM 中2Fスパーツイオ PM 301号室		
		25	金	25	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 大阪府高齢者大学講師	”			
		26	金	26	学 習 成 果 発 表 会						
4	金	⑧	⑧修了式								
11	金	⑨	⑨・⑩修学旅行(1泊2日)								
12	土	⑩									
授 業(自主講座、成果発表会含む)					26(講座数数列数値の1~26)			自主活動	21		
学 習 事 業(①~⑩)					10(講座数数列数値の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。

③社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究) …… 2学期に実施

2021.06.18