

2021年度 52. シニアの健康と医療を易しく学ぶ科

【月曜日 授業予定表】 講師:

				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 学 期	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	12	月	1	新型コロナワクチンと高齢に伴う様々な疾患を吹き飛ばすすごい薬の話	山口 明人 大阪大学 名誉教授	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明			
	3	4	19	月	2	ストレスコーピング①	五大ストレス解消法①	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	自主活動	(グループ分け)	
	4	5	10	月	3	休講	ードとサプリメントで健康寿命を延ばそう	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	各担当を決める	
	5	5	17	月	4	休講	ピング②	五大ストレス解消法②	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	自主活動	遠足行先検討
	6	5	24	月	5	休講	康について	シニアの健康づくり「運動と食事」について	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	”	委員長選出
	7	5	31	月	②	②遠 足 (1) 中止					
	8	6	7	月	6	休講	ウォーキング①	総論・現在の姿勢の確認と把握、現状を写真撮影	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	
	9	6	14	月	7	休講	ピング③	ストレス対処と腸内環境	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	③社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)	
	10	6	21	月	8	休講	学入門・食物の安全性と表示	的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	自主活動		
	4	7	28	月	3		プライマリーウォーキング①	総論・現在の姿勢の確認と把握、現状を写真撮影	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	5	7	5	月	4		膝のお話		小林 章郎 白庭病院 院長	自主活動	
	6	7	12	月	5		歯の健康と介護予防	動脈硬化、運動・認知機能低下と口腔機能との関係について	池邊 一典 大阪大学 教授	”	
	7	7	19	月	6		スーパーフードとサプリメントで健康寿命を延ばそう		山口 明人 大阪大学 名誉教授	”	
	8	7	26	月	7		食物の栄養学入門・食物の安全性と表示		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”	
	8	8				夏 休 み					
2 学 期	9	9	6	月	8	休講	ピング②	五大ストレス解消法②	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	自主活動	
	10	9	13	月	8	休講	ウォーキング②	立ち方・足をハの字に、踵体重で立つ	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	11	9	27	月	9	休講	病気について	スポーツと病気 障害を起こさない運動の仕方	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	”	
	12	10	4	月	8		ストレスコーピング②	ストレス対処と腸内環境	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	⑨骨粗鬆症と腰痛	辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター
	13	10	11	月		休講					
	14	10	14	金	④	④コーダイジョイフルゲームズ (長居公園内長居第2陸上競技場。雨天中止) 中止&延期					
	15	10	18	月	10		プライマリーウォーキング②	立ち方・上肢帯・首と頭の位置のセット	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動	
	16	10	25	月	11	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)/山口明人 大阪大学名誉教授					
	17	11	1	月	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)					
	18	11	8	月	12		ウェルネスリズムについて		西村 典芳 神戸山手大学 教授	自主活動	
	19	11	15	月	13		ストレスコーピング③	五大ストレス解消法②	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	自主活動	
	20	11	22	月	14		統合医療について		北西 剛(神戸健康大学) きたにし耳鼻咽喉科 院長	自主活動	
	21	11	29	月	15		プライマリーウォーキング③	歩き方・1拍子、2拍子で歩く	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	”	
	22	12	6	月	16		90分で漢方薬の通になる		山口 明人 大阪大学 名誉教授	自主活動	
	23	12	13	月	17		心臓のお話		岡田 昌義 神戸健康大学 理事長	”	(修了後の活動の場)
	24	12	20	月	18		シニアの健康について	シニアの健康づくり「運動と食事」について	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	”	
					冬 休 み						
3 学 期	25	1	17	月	19	スポーツと病気について	スポーツと病気 障害を起こさない運動の仕方	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	⑩エクササイズで健康アップ	富永彩香 (株)Bright Body	
	26	1	24	月	21	プライマリーウォーキング④	立ち方・足をハの字に、踵体重で立つ	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	社会への参加活動 (案)		
	27	1	31	月	22	スポーツと脳機能について	スポーツで認知機能が維持できる?	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	自主活動		
	28	2	7	月	23	生活習慣病を予防する食生活			的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	自主活動	
	29	2	14	月	24	プライマリーウォーキング⑤	階段の登り方、降り方、完成、受講前の変化の確認(変化を写真撮影)	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	”		
	30	2	21	月	25	健康食品のサイエンス			的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”	
	31	3	28	月	26	学 習 成 果 発 表 会 / ⑧修了式 (的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授)					
	33	3	7	月	⑨	⑨・⑩修 学 旅 行(1泊2日)					
	34	3	8	火	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①～⑨)		★印は校外(教室不要)			
					合 計	36					

2021.9.22

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。

- 注)1. 岡本啓司先生のプライマリーウォーキング講座を6回から1回減らし5回にします。
2. 的場輝佳先生の講座を昨年度の4回を3回とする及び的場輝佳先生指導のコーダイカフェが無くなります。
3. 10月25日の自主企画講座は、山口 明人先生の講座とします。
4. 年一回の徳久貴男先生の講座「加齢に伴う身体の変化」を無くします。
5. 第1回目のプライマリーウォーキングの教室を教育会館5階パレストラに変更します。
6. 第3回目、第4回目のプライマリーウォーキングの教室をなにわの宮ホールに変更します。
7. 第5回目のプライマリーウォーキングの教室は調整中です。
8. 午後の講座については全て、午後1時から開始とします。