

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】

2021.10.1 修正版

| | | | | | 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 | |
| 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 | | |
| | | 23 | 金 | 2 | アイスブレイキング | 健康長寿とは | 堅本盛行 大阪府高齢者大学講師 | 自主活動 | | |
| | 休校(4/26~6/27) | | | | | | | | | |
| | 4 | 7 | 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 | |
| | 5 | | 9 | 金 | 4 | 自分らしい輝く生き方をサポート | 色で力を引き出す | 竹村英子 カラーコロジー研究所所長 | ” | |
| | 6 | | 16 | 金 | 5 | うふふピクス | 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 | 合同オリエンテーション ■オンライン | AM・PM 301号室 |
| 7 | 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 | ④社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究) | | |
| 夏 休 み | | | | | | | | | | |
| 緊急事態宣言のため休講 | | | | | | | | | | |
| 2 | 10 | 9 | 1 | 金 | 7 | 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 | 自主活動 | AM・PM 301号室 |
| | | 10 | 8 | 金 | 8 | 懐かしい歌を歌って健康長寿 | 歌って笑って | 筒井幹夫 ふんふん企画講師 | ” | |
| | | 11 | 15 | 金 | 9 | 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 | 22 | 金 | 10 | 納得！加齢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 | ” | |
| | | 13 | 29 | 金 | 11 | 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 | ” | AM・PM 301号室 |
| | 14 | 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) | | | | | |
| | 15 | 11 | 12 | 金 | 12 | 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 | |
| | 16 | | 19 | 金 | 13 | 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 | ” | |
| | 17 | | 26 | 金 | 14 | 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 | ” | |
| | 18 | | 3 | 金 | 15 | 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 | ” | |
| 19 | 12 | 10 | 金 | 16 | 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 生涯スポーツ | 堅本盛行 大阪府高齢者大学講師 AM・PM なにわのみやホール | |
| 21 | | 17 | 金 | 18 | 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(グカ)ー 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 | |
| 22 | | 24 | 金 | 19 | 狂言が醸し出す笑い | 楽しい狂言との出会い | 金久寛章 咲くやこのは高校講師 | ” | | |
| 冬 休 み | | | | | | | | | | |
| 3 | 1 | 14 | 金 | 20 | 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 | | |
| | | 24 | 21 | 金 | 21 | スロージョギングで健康づくり | ウォーキングより簡単に効果は倍 | 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) |
| | | 25 | 28 | 金 | 22 | 自主(企画)講座 | | | ⑦社会への参加活動 | |
| | 27 | 2 | 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 | |
| | 28 | | 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(グカ)ー 日本太極柔力球連盟講師 | ” | AM 中2Fスパーツイオ PM 301号室 |
| | 29 | | 25 | 金 | 25 | 身体と心のコーディネーション | | 堅本盛行 大阪府高齢者大学講師 | ” | |
| | 30 | 3 | 4 | 金 | 26 | 学習成果発表会 | | | | |
| 31 | 11 | | 金 | ⑧ | ⑧修了式 | | | | | |
| 32 | 11 | | 金 | ⑨ | ⑨・⑩修学旅行(1泊2日) | | | | | |
| 33 | 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。

中止 ②遠 足 (1)

中止 ④コーダイジョイフルゲームズ (長居第2陸上競技場)

2021.10.1

中止 ⑥コーダイフェスタ（曜日別の実施）