

科目番号46. 科目名:健康長寿を楽しく学ぶ科

【金曜日 授業予定表】 講師: 田村典子先生ほか

					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	8	金	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	15	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	
	3		22	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	合同オリエンテーション(グループ分け)	
	4		13	金	3	健康長寿を目指して		堅本盛行 大阪府高齢者大学講師	自主活動	
	5	5	20	金	4/②	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	〃	
	6		27	金	5	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		
	7		3	金	6	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	②社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)	
	9	6	10	金	7	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(ゾウリ) 日本太極柔力球連盟講師	自主活動	
	10		17	金	③	③遠 足 (1)				
	11		24	金	8	フレイル予防	笑顔で楽しく体操、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	自主活動	
	12		8	金	9	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	〃	
	13	7	15	金	10	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	〃	
	14		22	金	11	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	12 生涯スポーツ	いつでもどこでも誰にでもできる運動
		8				夏 休 み				
2 学 期	16	9	16	金	13	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	自主活動	
	17		30	金	14	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	〃	
	18		7	金	15	身体の気づき15法	ロコモティブシンドロウム対策	堅本盛行 大阪府高齢者大学講師	〃	
	19	10	14	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		21	金	16	懐かしい歌を唄って健康長寿	唄って笑って	筒井幹夫 ふんふん企画講師	自主活動	
	21		28	金	17	自 主 (企 画) 講 座				
	22		4	金	18	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	〃	
	23	11	11	金	19	認知症、老人性うつ病とどう向き合う		山口明人 大阪大学名誉教授	〃	
	24		18	金	⑤	⑤コーダイフェスタ (曜日別に実施)				
	25		25	金	⑥	⑥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)				
26		2	金	20	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	自主活動		
27	12	9	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で効果は倍	島野哲司 アドバンス指導員	〃		
28		16	金	22	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	鄒力(ゾウリ) 日本太極柔力球連盟講師	〃		
					冬 休 み					
3 学 期	29	1	13	金	23	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	
	30		20	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)				
	31		27	金	24	身体と心のコーディネーション	アンチエイジングの対策	堅本盛行 大阪府高齢者大学講師	自主活動	
	32		3	金	25	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	2	9	木	⑧	⑧・⑨修学旅行(1泊2日)				
	34		10	金	⑨					
	35		17	金	26					
	36				⑩	⑩修了式				
					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		20	
					学 習 事 業(①～⑩)	10(講座数列数値の①～⑩)	★印は校外(教室不要)			
						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。

2021.11.09