

**科目番号47. 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	7	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	14	金	1	ここ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	21	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	28	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	12	金	4	身体の機能向上ストレッチ	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	
	6	19	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	26	金	6/②	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	2	金	7	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	鄒力(ゾウリ) 日本太極柔力球連盟講師	自主活動	
	10	9	金	8	太極柔力球によるエクササイズ①	新しい自分を発見	善家佳子 日本アクティブコミュニティー協会講師	”	
	11	16	金	③					
	12	23	金	9	運動を通じての身体づくり	全身の運動の中で体の気づき	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	
	13	7	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	自主活動	
	14	14	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	”	
	15	21	金	12	生涯スポーツ	いつでもどこでも誰でもできるスポーツ	堅本盛行 大阪府高齢者大学講師	”	
		8			夏 休 み				
2 学 期	16	15	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	22	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	29	金	15	身体の気づき15法	ロコモティブシンドローム対策	堅本盛行 大阪府高齢者大学講師	”	
	19	6	金	16	懐かしい歌を唄って健康長寿	歌って笑って益々元気に...	筒井幹夫 ふんづん企画講師	自主活動	
	20	13	金	17	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	”	
	21	20	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)				
	22	27	金	18	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	自主活動	
	23	10	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)				
	24	17	金	⑥	⑥コーダイフェスタ (曜日別に実施)				
	25	24	金	19	美味しく食べて健康に	身体に必要な食事量	平井寧子 大地の会・管理栄養士	自主活動	
26	1	金	20	いつでも・どこでも・だれでもできるスロージョギングで健康づくり	歩く速さで、ゆっくりとしかも効果はウォーキングの約倍	島野哲司 スロージョギングアドバンス指導員	自主活動		
27	8	金	21	太極柔力球によるエクササイズ②	これで身体がすっきり	鄒力(ゾウリ) 日本太極柔力球連盟講師	②自主企画講座		
29	15	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		
				冬 休 み					
3 学 期	30	12	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	
	31	19	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	”	
	32	26	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)				
	33	8	金	⑧	⑧・⑨修学旅行(1泊2日)				
	34	9	土	⑨					
	35	16	金	26	学習成果発表会				
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)	
				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。

2022. 8.26