

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	21	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	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		松尾純子 日本アクティブコミ	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		山口明人 大阪大学名誉教授	”		
	7	26	金	6/●	● 身体のバランス調整法		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		善家佳子 日本アクティブ コミュニティ協会 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		郷力(ゾウリー) 日本太極柔力球連盟	”		
	11	16	金	③	③遠 足 (1)・・・(仮日程;1学期のいずれかの日に各科で遠足日お設定)					
	12	23	金	9	運動を通じての身体づくり		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		竹村英子	自主活動		
	14	14	金	11	ヒーリング(癒し体操)で健康長寿		堅本盛行	”		
	15	21	金	12	生涯スポーツ		堅本盛行	”		
		8			夏 休 み					
2 学 期	16	15	金	13	足の健康と笑い		池川成子	自主活動		
	17	22	金	14	狂言が醸し出す笑い		金久寛章	”		
	18	29	金	15	身体の気づき15法		堅本盛行	”		
	19	6	金	16	懐かしい歌を唄って健康長寿		筒井幹夫	自主活動		
	20	13	金	17	納得! 加齢がもたらすカラダの変化		徳久貴男	”		
	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	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	24	金	19	美味しく食べて健康に		平井寧子	自主活動		
	25	1	金	20	スロージョギングで健康づくり		島野哲司	自主活動		
26	8	金	21	太極柔力球によるエクササイズ②		郷力(ゾウリー)	②自主企画講座			
28	15	金	23	脳トレによる運動プログラム		堅本盛行	自主活動			
				冬 休 み						
3 学 期	29	11	木	⑥	⑥コーダイフェスタ (曜日別実施)					
	30	12	金	24	身体と心のコーディネーション		堅本盛行	自主活動		
	31	19	金	25	健康長寿の延伸をはかる		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	木	⑧	⑧・⑨修 学 旅 行(1泊2日)					
	34	9	金	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		
					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。

2023. 2.3