

2023年度 48 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	テーマ	内容	講師名	テーマ	内容	
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	10	月	1	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	17	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	合同オリエンテーション	(グループ分け)	
4	24	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	自主活動		
5	8	月	4	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	自主活動		
6	15	月	5	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	”		
7	22	月	6	ストレスコーピング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	④社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)		
9	5	月	7	ストレスコーピング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	自主活動		
10	12	月	8	⑤遠 足 (1)					
11	19	月	8	プライマリーウォーキング②	立ち方・足をへの字に、履体重で立つ	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	自主活動		
12	26	月	9	自主活動			⑨膝のお話	小林 幸郎 白庭病院 院長	
13	3	月	10	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	自主活動		
14	10	月	11	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	和田 誠大 大阪大学 准教授			
15	24	月	12	プライマリーウォーキング③	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	”	(なにわの宮ホテル)	
8	夏 休 み								
16	11	月	13	スポーツと病気について	スポーツと病気 障害を起さない運動の仕方	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	自主活動		
17	25	月	14	自主活動			⑭骨粗鬆症と腰痛	辻尾雅雄 白庭病院・骨髄センター	
18	16	月	15	プライマリーウォーキング④	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	自主活動	(なにわの宮ホテル)	
19	20	金	①	①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	23	月	16	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		
21	30	月	17	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	”		
22	6	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)					
23	20	月	18	自主活動			⑮エクササイズで健康アップ	富永彩香(株)Bright Body (なにわの宮ホテル)	
24	27	月	19	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	”	(なにわの宮ホテル)	
25	4	月	20	90分で漢方薬の通になる		山口 明人 大阪大学 名誉教授	⑯自主企画講座		
26	11	月	22	健康食品のサイエンス		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	自主活動		
27	18	月	23	自主活動			⑮エクササイズで健康アップ	富永彩香(株)Bright Body (なにわの宮ホテル)	
冬 休 み									
28	11	木	⑥	⑥コーダイフェスタ (日程・会場未定)					
29	15	月	24	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		
30	22	月	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	29	月	25	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		
32	5	月	⑧	⑧・⑨修学旅行(1泊2日)					
33	6	火	⑨						
34	19	月	⑩	学習成果発表会					
35			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。

2. 午後の自主活動時間は受講生の自主性を前面に打出し、午後の活動の活性化を図ります。

3. 自主(企画)講座は各科に見合ったテーマ、聴講したい講師等を自主活動時間にクラスで企画する講座です。最近話題が出て注目されているテーマや日ごろから関心のあったテーマ・講師等をクラスで話し合って企画して下さい。

4. カリキュラム表の赤字の午後の授業やイベントの日程は仮日程で、カリキュラム作成時に各科で自由に日程を設定ください。

5. 授業は25日26回で内1日は午前と午後授業を行います。1回の午前・午後の授業日はカリキュラム表作成時に都合の良い日を設定してください。また、社会への参加活動(準備活動)は午後の時間に設定し、午前は授業日としています。

6. コーダイジョイフルゲームズは健康面を前面に打出して屋外で実施。コーダイフェスタは全科合同での開催を予定しています。開催日・会場は未定。

2023.4.1