

科目番号. 科目名 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	4	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		松尾純子 日本アクティブコミュニティ協会講師	自主活動		
	6	5	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	”	
	10	6	9	金	8		太極柔力球によるエクササイズ①	鄒力(ゾウリ) 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協会講師	大地震にそなえてできること	都市整備局 住環境整備課より 大地震対策等について講義
	13	7	金	10		自分らしい輝く生き方をサポート		竹村英子 カラーコロジー研究所 所長	ATCエイジレスセンター 見学	健康・福祉・介護関連製品 サービスの展示・体験施設見学
	14	7	14	金	11	ヒーリング(癒し体操)で健康長寿		堅本盛行 大阪府高齢者大学講師	”	
	15	21	金	12		生涯スポーツ		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		池川成子 足と靴と健康協議会認定上級シューフィッター	自主活動		
	17	9	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 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		筒井幹夫 咲くやこの花 高校講師	自主活動		
	20	10	13	金	17	納得! 加齢がもたらすカラダの変化		徳久貴男 大阪体育大学講師	”	
	21	19	木	④	④15周年記念 コーダイ健康まつり (屋外でのウォーク雨天中止)					
	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	11	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 大地の会管理栄養士	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 スロージョギングアドバンス指導員	自主活動	
26	12	8	金	21		太極柔力球によるエクササイズ②	鄒力(ゾウリ) 日本太極柔力球連盟講師	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 大阪府高齢者大学講師	自主活動		
				冬 休 み						
3 学 期	29	11	木	⑥	⑥コーダイフェスタ (曜日別に実施)					
	30	1	12	金	24	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	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	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	2	8	木	⑧	⑧・⑨ 修学旅行				
	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(講座数数列数値の1~26)			自主活動		
				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	37					

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. 4.6