

共通講座（オンライン受講）

日程	講座タイトル	担当講師
6/15（水） 13:30-15:00	アクティブシニアの健康づくり	流通科学大学特任 教授 山口 泰雄
9/21（水） 13:30-15:00	生涯学習の可能性について	近畿大学教授 久 隆浩
2/15（水） 13:30-15:00	持続可能な社会づくりと高齢者	神戸大学教授 松岡 広路

1 学期（時間：10時～12時 場所：801教室）

日程	講座タイトル	担当講師
4/18 14:00～	オリエンテーション	谷 めぐみ
5/9	みんなで体操&ウォーキング★	櫻井 彩
5/23	自宅でできる！体操・ストレッチ・ヨガ★	嵩 亜希子
6/6	自宅でできる！筋力トレーニング★	嵩 亜希子
6/20	自宅でできる！楽しいリズム体操★	嵩 亜希子
7/4	誰でもできるノルディックウォーキング★	櫻井 彩
7/25	体力測定会を実施しよう！体力の測り方★	櫻井 彩

講座日の服装・持ち物など（★がついている講座は運動中心の講座です）

- ・動きやすい服装、靴
- ・飲料水
- ・タオル

2 学期（時間：10時～12時 場所：801教室）

日程	講座タイトル	担当講師
9/12	健康的な食生活でフレイル予防①	中島 桜子
10/3	健康的な食生活でフレイル予防②★	櫻井 彩
10/24	スポーツを通じた社会参加・ボランティアの魅力	三浦 敬太
11/7	地域で広がるエースボール★ ～明石市の取り組み～	明石市スポーツ 推進委員
11/28	何歳からでも！マスターズ・スポーツの魅力①	松崎 淳
12/12	何歳からでも！マスターズ・スポーツの魅力②★	松崎 淳

3 学期（時間：10時～12時 場所：801教室）

日程	講座タイトル	担当講師
1/16	みんなで楽しもう！障がい者スポーツ①	島津 大地
1/30	みんなで楽しもう！障がい者スポーツ②★	島津 大地
2/13	明石における健康づくり実践紹介	谷 めぐみ
2/27	健康の輪を広げるためには？	谷 めぐみ