

日程	講座タイトル	学習内容	担当講師
4/15	入学ガイダンス (704学習室にて実施)	学習の進め方、学習資料代の納付 など	社会教育 コーディネーター
4/30 (火)	仲間づくり	受講生同士がコミュニケーションをとり、良好な関係を作る機会とする、1年間の学習内容を確認する	コーディネーター 嵩 亜希子
5/7 (火)	健康的な食生活でフレイル予防①	健康的な食生活について栄養バランスや食の彩りの観点から理解を深める	櫻井彩 アスレティック トレーナー・栄養士
5/20	体力測定①	体力測定をおこない自分の体力を客観的に把握する	嵩亜希子 フィットネス インストラクター
6/3	体力測定分析と目標設定 ～チャレンジストレッチ～	座位・立位など様々なストレッチを知り、自分にあったストレッチで柔軟性の向上を目指す	嵩亜希子
6/17	正しい姿勢でウォーキング @明石公園	ウォーキングの効果について学ぶとともに実技を通して理想的な姿勢を習得する	櫻井彩
7/1	ノルディック・ウォークを体験しよう！ @明石公園	ノルディック・ウォークの効果について学ぶとともに実技を通して基礎的な動作を習得する	櫻井彩
7/16 (火)	健康的な食生活でフレイル予防②	食事の目的から誤嚥予防、歯磨きのコツまで、食に関するテーマを幅広く学ぶ	中島桜子 湊川短期大学教授
9/2	健康といえばこれ！正しいラジオ体操で 健康に100歳を目指そう！	ラジオ体操の効果について学ぶとともに実技を通して正しいラジオ体操の方法を習得する	嵩亜希子
9/17 (火)	マスターズ・スポーツの魅力	マスターズ・スポーツについて理解を深めるとともに、その意義や魅力を体感する	三浦敬太 神戸大学大学院 博士課程後期課程
10/7	1960年代の音楽と一緒に楽しむ 筋力トレーニング	好きな音楽を選んで筋トレに取り入れることで、トレーニングにおける音楽の効果を知る	嵩亜希子
10/21	レッツプレイ！ 人生100年時代のニューススポーツ①	シャフルボード、ペタンク、フライングディスクなどのニューススポーツの実技を通してその面白さを体感する	山下耕平 神戸常盤大学 非常勤講師
11/5 (火)	レッツプレイ！ 人生100年時代のニューススポーツ②	シャフルボード、ペタンク、フライングディスクなどのニューススポーツの実技を通してその面白さを体感する	山下耕平
11/18	多様化するスポーツ ～スポーツ吹矢を体験してみよう～	明石市におけるスポーツ吹矢の取り組みを知り、実技を通してその面白さを体感する	日本スポーツウエル ネス吹矢協会 兵庫明石支部
12/2	成果を確認！体力測定②	1学期の取り組みを振り返るとともに、自分の体力や生活の変化について振り返る	嵩亜希子
12/16	明石市における取り組み ～エースボールを体験してみよう～	明石市におけるエースボールの取り組みを知り、実技を通してその面白さを体感する	明石市スポーツ 推進委員
1/6 (PM)	スポーツを通じた社会参加・ ボランティアの魅力	スポーツを通じた多様な社会参加・ボランティアの意義について理解を深める	三浦敬太
1/20	明石市における健康・スポーツ に関する実践紹介	明石市内で行われている健康・スポーツに関する実践について具体的なイメージをつかむ受講者同士の情報交換の時間も持つ	谷めぐみ 摂南大学 現代社会学部講師
2/3	1年間のふり振り返りとまとめ ～今後の自分のアクティブ・ライフは？～	1年間の学習をふり振り返り、今後、どのような動きをしたいのかを検討する	谷めぐみ