

日程	講座タイトル	学習内容	担当講師
4/7	入学ガイダンス・仲間づくり	①カレッジで受講するための必要な事柄の確認 ②自己紹介	コーディネーター 谷めぐみ 嵩亜希子
4/21	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
5/7 (水)	正しい姿勢でウォーキング 実践: 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
5/19	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
6/2	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
6/16	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
7/7	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
7/22 (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
9/1	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	山下耕平 神戸常盤大学 非常勤講師
9/16 (火)	懐かしい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
10/6	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
10/20	レッツプレイ！ 人生100年時代のニューススポーツ②	ディスクゲッター、わなげなど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
11/4 (火)	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	日本スポーツウェル ネス吹矢協会 兵庫明石支部
11/17	成果を確認！体力測定②	1学期の取り組みをふり返るとともに、自分の体力や 生活の変化についてふり返る	嵩 亜希子
12/1	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
12/15	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	山下耕平
1/19	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
2/2	1年間のふり返りとまとめ ～今後の自分の動きは？～	1年間の学習をふり返り、今後、どのような動きを していきたいのかを検討する	谷 めぐみ