

日程	講座タイトル	学習内容	担当講師
4/6	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
4/20	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 リコンディショニング トレーナー
5/11	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
5/25	ノルディック・ウォークを体験しよう！ 実践: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理想的な姿勢を習得する	櫻井 彩
6/8	体力測定①	体力測定を行い、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
6/22	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
7/6	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取得する	嵩 亜希子
7/21 (火)	健康的な食生活でのフレイル予防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 淡川短期大学教授
8/31	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
9/14	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
10/5	レッツプレイ！ 人生100年時代のニュースポーツ①	シャフルボード、ペタンクなどのニュー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
10/19	レッツプレイ！ 人生100年時代のニュースポーツ②	ディスゲッター、わなげなどニュー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
11/2	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
11/16	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
11/30	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
12/14	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
1/25	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
2/1	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つつ、修了後の活動の展望をもつ	谷 めぐみ