

日時	会場	講座タイトル	学習内容	担当講師
4/6(月) 10:00-12:00	学習室 704	ガイダンス・仲間づくり	①受講に必要な事柄の確認 ②自己紹介	コーディネーター 谷 めぐみ 嵩 亜希子
4/20(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	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
5/20(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座①	高齢期の生きがいと幸福に対する考え方	中川 幾郎 帝塚山大学 名誉教授
5/25(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	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
6/18(木) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座②	ハマる人々 -依存について正しく理解しよう-	道重 さおり 神戸学院大学
6/22(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	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) 10:00-12:00	704	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

日時	会場	講座タイトル	学習内容	担当講師
8/31(月) 10:00-12:00	学習室 704	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(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	レッツプレイ！ 人生100年時代の ニュースポーツ②	ディスクゲッター、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
10/21(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座③	人前で話すポイントを知ろう	望月 康恵 ステージ コーディネーター
11/2(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	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
11/18(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座④	世界とアジア	太田 和宏 神戸大学教授
11/30(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	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
12/16(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座⑤	動きやすい身体づくり	嵩 亜希子 フィットネス インストラクター
1/20(水) 14:00-15:30	子午線 ホール	共通講座⑥	神々と妖怪の防災力チェック	高田 知紀 兵庫県立大学 准教授
1/25(月) 10:00-12:00	704	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(月) 10:00-12:00	704	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