

講師 大阪成蹊大学講師 胡 山喬氏、大阪成蹊短期大学准教授 橋本 弘子氏、医学博士（臨床医）小倉 基裕氏

				午前（10:00～12:00）		午後（13:00～15:00）			
回	月	日	曜日	学習テーマ	講師	ホームルーム“みんなで企画、楽しく活動”			
				入学式（吹田市メイシアター）					
1	8	月							
2	4	15	1	オリエンテーション					
3	2	2	2	スポーツ科学	スポーツウエアとセンスを磨く	胡	クラスミーティング 役員選出、役割分担決定など		
4	1	3	3	軽スポーツ	シニアスポーツと健康づくり(体力測定)	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう		
5	5	2	0	4	軽スポーツ	柔軟とストレッチ①	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう	
6	2	7	月	校外学習					
7	3	月	5	軽スポーツ	グランドゴルフゲームと習得	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう		
8	1	0	月	6	スポーツ科学	運動と肩こり防止について	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) 班で語ろう	
9	1	7	月	7	スポーツ科学	椅子体操の指導	胡	班別活動	
10	2	4	月	8	軽スポーツ	五感とリズム体操	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう	
11	1	月	9	食生活	シニアの栄養学	橋本	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう		
12	7	8	月	10	食生活	栄養と食事の仕方	橋本	クラスミーティング (語り合いカフェ) 校外学習企画など	
13	2	2	月	11	軽スポーツ	シャフルボードゲームと習得	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) 班で語ろう	
14	2	9	月	12	医療	睡眠	小倉	班別活動	
				夏休み					
15	2	月	13	医療	口腔ケア（問題とケア効果とポイント）	小倉	地域交流 摂津の町を知る		
16	9	月	14	軽スポーツ	柔軟とストレッチ②	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう		
17	18	水		共通講座					
18	3	0	月	15	スポーツ科学	スポーツ治療と薬治療の違い	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう	
19	7	月	16	スポーツ科学	びわこ野生の森体験（胡）				
20	10	2	1	校外学習（受講生企画）					
21	2	8	月	17	軽スポーツ	指体操と爪先ステップ指導	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう	
22	4	月	18	食生活	生活習慣病を予防する食生活	橋本	班別活動		
23	1	1	月	19	軽スポーツ	ウォーキング（南千里公園）	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう	
24	1	8	月	20	食生活	免疫力アップで健康寿命（腸活）	橋本	クラスミーティング (語り合いカフェ) 班で語ろう	
25	2	7	水	ふれあい交流祭					
26	2	月	21	食生活	料理を楽しむ（大阪ガス料理教室）①調理実習及び昼食 ②食後セミナー 脳は若返る				
27	9	月	22	スポーツ科学	姿勢をよくする方法	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう		
28	1	1	水	大学提携授業 梅花女子大学					
29	1	6	月	23	医療	骨折&骨と関節痛	小倉	班別活動	
30	6	月	24	スポーツ科学	自宅で行える軽い運動の組み合わせ指導	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう		
31	1	2	0	月	25	軽スポーツ	カーリンコンゲームと習得	胡	軽スポーツ指導資格取得説明
32	2	7	月	26	医療	薬とサプリメント	小倉	地域交流 地域の同窓会・SAとの交流	
33	3	月	27	食生活	薬膳	橋本	地域交流 摂津の町を知る		
34	2	1	0	月	28	軽スポーツ	バドミントン体験	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう
35	1	2	水	大学提携授業 立命館大学					
36	1	7	月	29	軽スポーツ	バドミントン団体戦	胡	クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう	
37	3	2	月	30	学習成果発表会			クラスミーティング (語り合いカフェ) クラスで語ろう	
38	9	月		卒業式					

一般講座	30回	大学提携授業・共通講座	2回・1回
校外学習	2回	入学式・卒業式	各1回
ふれあい交流祭	1回	【注】 カリキュラムは変更する場合があります	