

第 10 期生

～アクティブスポーツで仲間とエンジョイ！～ 特別短期講座

吹田教室・火曜日

2022年度

## わくわくドキドキ楽しいアウトドア科

2021年11月1日

講師： 武庫川女子大学教授 渡邊完児氏

ノルディックウォーク連盟専務理事・本部長 木村健二氏 日本舞踊・上方舞 山村若静紀氏

場所： ☆ くるくるプラザ 吹田

場所： ◇ 茨木市立市民体育館

				午前（10：00～12：00）			
回	月	日	曜	講師	学習テーマ	概要	
1 学 期	1	4	12	火	渡邊完児	シニアなら知っておきたい健康・体力	オリエンテーション①（13時～15時）☆
	2		26	火	渡邊完児	バランス測定①と体幹トレーニング	オリエンテーション②（13時～15時）☆
	3	5	10	火	木村健二	大阪城公園近辺ノルディックウォーキング	
	4		24	火		パークゴルフ 万博公園	
	5	6	7	火		アウトドアクッキング わくわくの郷	昼食 14時まで（予定）
	6		21	火		甲子園見学ツアー	練習見学付（予定）
	7	7	5	火		ボウリング大会	場所：曾根ボウル
	8		19	火	山村若静紀	日本舞踊師範に学ぶ河内音頭等	場所：くるくるプラザ吹田
2 学 期	9	9	6	火		JR福知山線廃線敷ウォーク	昼食後、班活動
	10		20	火		カヤック体験 芦屋マリンセンター	
	11	10	11	火		野外活動キャンプ	尼崎市立青少年憩いの家 一泊二日
	12		12	水			【キャンプファイヤー等思い出作り】
	13	11	8	火		3歳から楽しめるパラグライダー体験 舞洲	
	14		22	火		秋の山歩きを楽しむ 布引滝を歩く	昼食後、班活動
	15	12	6	火		自然観察 箕面公園	
	16		20	火		生涯スポーツ	ポッチャ・カローリング等
3 学 期	17	1	10	火		冬の山 大文字山ハイキング	昼食後、班活動
	18		24	火		地図とコンパスを使ってオリエンテーリング	場所：服部緑地公園
	19	2	21	火	渡邊完児	バランス測定② 1年間の体力測定結果	場所：くるくるプラザ吹田
	20	3	7	火		自然文化園散策&BBQ	一年の振り返り報告

一般講座	20回
------	-----

【注】 カリキュラムは変更する場合があります