

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

2022年7月5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、財団法人ポジティブアースネイチャースクール代表 砂山真一氏

場所：くるくるプラザ 吹田・茨木市立市民体育館 他

					午前（10：00～12：00）	午後（13：00～15：00）		
	回	月	日	曜	学習テーマ	講師	午後の活動	場所
1 学 期	1	4	12	火	シニアなら知っておきたい健康・体力	渡邊完児	オリエンテーション①	くるくる プラザ
	2		26	火	バランス測定①と体幹トレーニング	渡邊完児	オリエンテーション②	茨木市立 市民体育館
	3	5	10	火	大阪城公園近辺ノルディックウォーキング	木村健二	—	大阪城公園
	4		24	火	春の山歩きを楽しむ ～ 布引滝を歩く	—	班活動	新神戸駅
	5	6	7	火	アウトドアクッキング ～わくわくの郷	14時まで（予定）		わくわくの郷
	6		21	火	ボウリング大会	—	—	曽根ボウル
	7	7	5	火	甲子園見学ツアー ～ 練習見学付（予定）	—	—	甲子園
	8		19	火	アウトドアスタイルの基本	砂山真一	—	茨木市クリエイティブ センター
2 学 期	9	8	26	金	カヤック体験 ～芦屋マリンセンター	—	—	芦屋マリン センター
	10	9	6	火	JR福知山線廃線敷ウォーク	—	班活動	宝塚
	11	10	11	火	野外活動キャンプ 一泊二日 【キャンプファイヤー等思い出作り】		京都宇多野ユース ホステル	
	12		12	水				
	13	11	8	火	3歳から楽しめるパラグライダー体験～ 舞洲	—	—	舞洲
	14		22	火	紅葉を楽しむ ～ 交野「星のブランコ」	—	班活動	交野
15	12	6	火	自然観察 ～ 箕面公園	—	—	箕面公園	
16		20	火	生涯スポーツ（ボッチャ・カローリング等）	—	—	茨木市立 市民体育館	
3 学 期	17	1	10	火	パークゴルフ～ 万博公園	—	—	万博公園
	18		24	火	地図とコンパスを使ってオリエンテーリング	—	—	服部緑地公園
	19	2	21	火	バランス測定② 1年間の体力測定結果	渡邊完児	—	茨木市立 市民体育館
	20	3	7	火	妙見の森～散策&BBQ	—	一年の振り返り報告	妙見口

一般講座	20回	午後の活動	8回
------	-----	-------	----

【注】 カリキュラムは変更する場合があります