

2025年 秋冬公開講座 シラバス

項目	入力欄
科目分野	10. その他 （生涯学習研究院修了生等による企画・運営講座）
昼夜	昼
講義／実習	実習
講座開始日	10/3
講座最終日	3/9
講座実施回数	7回
講座の形態（対面、オンラインなどの別）	1.対面
曜日	火
時間数	90分
時間帯	10:00 ～ 11:30
担当教員	橋本雅代 能川奈己子 川原明美
担当教員について （所属・職名・自己PR等）	健康長寿マスター2期生
講座の目的	仲間と楽しみながら健康長寿延伸に向けて、各自の体力に合わせた運動を実施する。また、受講者同士の交流により社会参加への意識を高める。ミニ講義（食事と運動など）で生き々と過ごすための知識を深める。
講座の概要	ストレッチで柔軟性を養い、筋肉トレーニングで筋力アップ。レクリエーションダンスで持久力・脳トレ・バランス感覚を、ヨガ体操でリラックス。仲間と一緒に健康長寿を延ばしましょう。※体組成・握力測定など（希望者）
キーワード	阿波踊り体操、ストレッチ・筋トレ・レクリエーションダンス
到達目標	自ら生活習慣における課題に気づき、測定などを通して健康的な行動に改善する意欲を高める。
講座の計画	○ストレッチ○阿波踊り体操○筋肉トレーニング○レクリエーションダンス○ヨガ体操○ミニ講義○測定・目標設定
テキスト	なし、配布資料を使用
受講者へのメッセージ	動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（バスタオル）
備考	