

## 2024年 秋冬公開講座 シラバス

項目	入力欄
科目分野	9. 健康・スポーツ (フィットネス・マラソン・介護等)
昼夜	昼
講義/実習	実習
講座開始日	10/1
講座最終日	2/18
講座実施回数	14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	吉田みつる
担当教員について (所属・職名・自己PR等)	生涯学習健康マラソンクリニック 看護師 (救急救命士) 地域支援士
講座の目的	毎日の運動習慣を身につけ健康的な生活が送れるよう楽しく体を使い、自分の身体を知ることアンチエイジングを目指します。
講座の概要	ノルディックポールを使ったウォーキング、山登り、川辺の散策、筋力トレーニング、ストレッチ、バランス運動、ゲームなどを個人の体力に合わせた指導を行い、楽しさを感じてもらいながら運動習慣をつけていく。
キーワード	
到達目標	楽しく運動習慣を身につけて健康の喜びを感じる。仲間とのコミュニケーションでつながりを感じる。
講座の計画	天気がよければ中央公園 城山、ひょうたん島周辺の散策。雨天時は、武道場で筋トレ、ストレッチ、脳トレ、ゲームなど。
テキスト	
修了証書発行基準	開講された全日程の7割以上の出席
受講者へのメッセージ	ノルディックポールはお貸しします。飲み物、外に出るときは軽いリュック、ウエストポーチの用意をしてください。雨天時は大きめのバスタオル。
備考	