

2024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 | 10/28 |
| 講座最終日 | 2/10 |
| 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 | 月 |
| 時間数 | 90分 |
| 時間帯 | 10:00 ~ 11:30 |
| 担当教員 | 3名 |
| 担当教員について (所属・職名・自己PR等) | 健康寿命マスター 橋本雅代 能川奈己子 川原明美 |
| 講座の目的 | 1. 楽しく身体を動かし、健康寿命を伸ばす。2. バランスよく身体を動かすことで、生活習慣や認知症、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームなどの予防に寄与する。3. 仲間と楽しみながら運動やレクリエーションダンスをすることで社会参加への意欲を促す。 |
| 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全身持久力とバランス感覚を身に付けます。仲間と一緒に楽しみながら無理なく身体を動かして健康寿命を伸ばしましょう。 |
| 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 | 仲間と楽しみながら健康寿命を伸ばすために、正しい身体の使い方などの知識を身に付ける。 |
| 講座の計画 | 1. ストレッチ 2. 阿波踊り体操 3. 筋肉トレーニング 4. レクリエーションダンス 5. ストレッチ (クールダウン) |
| テキスト | なし |
| 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 | 身体を動かしやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット |
| 備考 | |