

2025年 春夏公開講座 シラバス

項目	入力欄
科目分野	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	5月14日
講座最終日	9月24日
講座実施回数	8回
講座の形態（対面、オンラインなどの別）	1.対面
曜日	水
時間数	90分
時間帯	13:30 ～ 15:00
担当教員	青山和幸 井内恭代 吟経子 福田攝子 渡辺早智子
担当教員について （所属・職名・自己PR等）	健康寿命マスター全員取得済（徳島大学）2期生
講座の目的	徳島大学の新規口座を受け持たせていただくことにより、地域の方々の健康リテラシーの向上と運動を身近に感じていただくこと。また、参加者の健康意識を高めるとともに、積極的な日常の中に運動をすることを取り入れていただける行動変容の機会になることを目的とします。また、同時に参加講師の経験値を高めるとともに、スキルアップも計ることも同時に目的といたします。
講座の概要	1, ①フレイルとは何か？元気に100歳まで＝座学 身体を動かそう！ストレッチ 2, 楽しくウォーキングしよう！（正しい歩き方①、③） 3, 楽しくウォーキングしよう！（正しい歩き方②、④） 4, 楽しくリンパ・アロマ体験等 ①、②
キーワード	「楽得 エンジョイ」
到達目標	今回の受講者の方々の受講後も、運動習慣を一過性でなく、日々の日常に運動の習慣を取り入れていただける行動変容の機会となることを目指します。
講座の計画	1. オリエンテーション 2、講義 3, 実習 ……（以下略）
テキスト	一部あり（コピー）
修了証書発行基準	（記入不要）
受講者へのメッセージ	◆ヨガマット（バスタオルでも可）持参ください。 ◆ノルディックポールは貸し出します。 ◆アロマ講座－材料費300円
備考	