

# とくしま健康寿命からだカレッジ

もっと、もっと・・・  
健康になろう！  
元気になろう！

健康・スポーツ分野の公開講座受講者の優待システムがスタート！

## <健康寿命を延ばそう！>

徳島大学と徳島県との共催事業「とくしま健康寿命からだカレッジ」(講義+実習)は  
基礎課程(秋開講:16回 46時間)←どなたでも受講OK!

専門課程(春開講:11回 30時間)←基礎課程修了生、健康系専門職など

専門課程を修了した15名が「とくしま健康寿命マスター」に認定され、地域での健康づくり事業  
で活動中！

## <健康・スポーツ分野はからだカレッジの実践課程に>

令和6年度より、センター主催の

健康・スポーツ分野の公開講座は「からだカレッジ実践課程」を兼ねることに。

公開講座に2/3以上出席し、修了した方はその講座の時間数(1.5時間10回講座なら15時間)の  
合計が2年間で30時間以上となれば「実践課程修了生」となります。

修了生はからだカレッジ受講料の優待が受けられます。

基礎課程 25,000円

専門課程 18,000円 がそれぞれ半額免除！

これまで健康・スポーツ系の公開講座で実践を積まれてきた方は、からだカレッジの学習と組み合わせて健  
康寿命のさらなる延伸を実現していきましょう！

## <実践課程の対象講座と時間数>

令和6年度に対象となるのは令和4年度と5年度の健康・スポーツ分野の公開講座です。欠席があつても  
修了(2/3以上の出席)していれば、講座全体の時間数がカウントされます。

講座と時間数の一覧表については裏面の一覧表をご覧ください。

個別の実践課程修了(2年間30時間以上)の有無については事務室までお問い合わせください。



健康医学講義の授業



ロコモ予防運動実習

## からだカレッジ実践課程 対象講座一覧表

＜令和4年度＞公開講座		時間※
春 夏 講 座	エンジョイフィットネス	9
	運動でヘルスアップ！	30
	バドミントンを楽しもう！	9
	カラダいきいきフィットネス	9
	KOBA式体幹バランストレーニング	9
	熊野古道伊勢路を歩く	20
	岩木山・八甲田山 紅葉探訪（トレーニング編）	6
	里山再発見	6
	いつかはホノルルマラソン2022Basic	21
	ホノルルマラソンを走ろう！S（スーパー）	17
サイバーレッスン ホノルルマラソンを走ろう！	6	
秋 冬 講 座	阿波踊り体操リーダー養成講座	5.5
	エンジョイフィットネス	22.5
	健康法としての空手道入門	15
	カラダいきいきフィットネス	18
	バドミントンを楽しもう！	18
	KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
	里山再発見	18
	空海と歩く～ウォーキング準備編	18
	空海と歩く（同行二人）～土佐遍路③2022	26
	空海と歩く（同行二人）～伊予遍路2023①	26
	空海と歩く（同行二人）～伊予遍路2023②	20
	いつかはホノルルマラソンBasic II	19
石垣島マラソンを走ろう！	6.5	

「健康・スポーツ分野の公開講座（上記一覧が対象）」に参加し、修了（2/3以上出席）した方は、その講座の時間数※の合計が30時間以上となれば「実践課程修了生」となり、からだカレッジ受講料の優待が受けられます。

＜令和5年度＞公開講座		時間※
春 夏 講 座	阿波踊り体操リーダー養成講座☒	5.5
	エンジョイフィットネス	18
	運動でヘルスアップ	33
	バドミントンを楽しもう！	16.5
	カラダいきいきフィットネス	18
	KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
	楽しくやさしいエアロビクス	10.5
	腰痛予防のピラティス	9
	ラインアプリで生活習慣病の改善+ダイエット！	2
	日光百名山 男体山&日光白根山（トレーニング編）	9
秋 冬 講 座	里山再発見	17.5
	いつかはホノルルマラソン2023Basic	25
	ホノルルマラソンを走ろう！S（スーパー）	17
	サイバーレッスン ホノルルマラソンを走ろう！	7
	阿波踊り体操リーダー養成講座☒	5.5
	エンジョイフィットネス	19.5
	カラダいきいきフィットネス	19.5
	バドミントンを楽しもう！	16.5
	KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
	腰痛予防のピラティス	9
ラインアプリで生活習慣病の改善+ダイエット！	2	
秋 冬 講 座	里山再発見	18
	空海と歩く～ウォーキング準備編	18
	空海と歩く（同行二人）～伊予遍路2023③	15
	空海と歩く（讃岐遍路 学習&トレーニング）	12
	空海と歩く（同行二人）～讃岐遍路2024①	24
	空海と歩く（同行二人）～讃岐遍路2024②	12
	いつかはホノルルマラソンBasic II	16