

<専門課程>

		1時間			2時間			3時間			使用施設														
日付	週NO.	13:00-14:00			14:15-15:15			15:30-16:30			1時間	2時間	3時間												
5月12日	1	開講式・オリエンテーション			健講 1	県	健康寿命と疾患予防	健講 5	板東正記	健康寿命と運動	講義室	講義室	講義室												
5月19日	2	運実 1	板東正記	メタボ対策運動の指導1	健講 2	野村和弘	メタボリックシンドローム	健講 6	板東正記	健康指導者の役割と倫理	体育館	講義室	講義室												
5月26日	3	運実 2	田中俊夫	メタボ対策運動の指導2	成講 3	板東正記	体力の加齢変化とトレーニング原理	健実 2	竹谷 豊	高齢者の食事改善	体育館	講義室	講義室												
6月2日																									
6月9日	4	成講 1	榎本拓哉	成人心理の理解とカウンセリング	健講 3	西良浩一	口コモティブシンドローム	運実 3	板東正記	口コモ対策運動の指導1	多目的室	講義室	講義室												
6月16日	5	運実 4	板東正記	口コモ対策運動の指導2	健講 4	和泉唯信	認知症	健実 1	尾崎和美	指導ツールを用いた歯の健康指導	多目的室	講義室	講義室												
6月23日	6	運実 5	板東正記	脳活運動の指導1	運実 6	田中俊夫	脳活運動の指導2	成講 2	鈴木尚子	成人の理解と学習支援	講義室	多目的室	講義室												
6月30日																									
7月7日	7	運実 7	田中俊夫	総合運動指導1	地講 1	吉田 博	地域活動の企画と運営	測実 1	日赤指導員	救急法	体育館	講義室	多目的室												
7月14日	8	運実 8	板東正記	総合運動指導2	運実12	板東正記	災害時の運動指導	地講 3	県	大規模災害時にできること	体育館	多目的室	講義室												
7月21日	9	測実 2	板東正記	メタボ体力測定	測実 3	板東正記	口コモ体力測定	地講 2	田中俊夫	活動の場を見つける・作る	体育館	講義室	講義室												
7月28日	10	運実 9	板東正記	総合運動指導3	運実10	田中俊夫	総合運動指導4	健実 3	山下留理子	指導ツールを用いた保健指導	多目的室	講義室	講義室												
8月4日	11	運実11	板東正記	総合運動指導5	総括・試験案内						体育館	講義室													
8月11日																									
8月18日		修了式			資格試験						講義室														
8月25日		再試験		合否通知																					
9月1日																									
9月8日		認定証発行		(9/11予定)																					
9月15日																									
9月22日																									
9月29日																									

指導実習、修了レポートの締切は**7/21**

とくしま健康寿命からだカレッジ 専門課程カリキュラム

令和8年度

課程	科目	分類		#	授業題目	講師	部局	日付	時限	コード	まとめ
専門課程	健康寿命	講義	1	2101	理解＆伝達！健康寿命と疾患予防	健康寿命推進課	県	5月12日	2	健講 1	○
専門課程	健康寿命	講義	2	2102	理解＆伝達！メタボリックシンドローム	野村和弘	栄養	5月19日	2	健講 2	○
専門課程	健康寿命	講義	3	2103	理解＆伝達！ロコモティブシンドローム	西良浩一	医科	6月9日	2	健講 3	○
専門課程	健康寿命	講義	4	2104	理解＆伝達！認知症	和泉唯信	医科	6月16日	2	健講 4	○
専門課程	健康寿命	講義	5	2105	理解＆伝達！健康寿命と運動	板東正記	センター	5月12日	3	健講 5	○
専門課程	健康寿命	講義	6	2106	健康指導者の役割と倫理	板東正記	センター	5月19日	3	健講 6	
専門課程	成人学習指導	講義	1	2201	成人心理の理解とカウンセリング	榎本拓哉	心理	6月9日	1	成講 1	
専門課程	成人学習指導	講義	2	2202	成人の理解と学習支援	鈴木尚子	センター	6月23日	3	成講 2	
専門課程	成人学習指導	講義	3	2203	体力の加齢変化とトレーニング原理	板東正記	センター	5月26日	2	成講 3	○
専門課程	地域人材育成	講義	1	2301	地域活動の企画と運営	吉田 博	高等教育C	7月7日	2	地講 1	
専門課程	地域人材育成	講義	2	2302	活動の場を見つける・作る	田中俊夫	-	7月21日	3	地講 2	
専門課程	地域人材育成	講義	3	2303	大規模災害時にできること	健康寿命推進課	県	7月14日	3	地講 3	
専門課程	運動指導	実習	1	2401	メタボ対策運動の指導1	板東正記	センター	5月19日	1	運実 1	
専門課程	運動指導	実習	2	2402	メタボ対策運動の指導2	田中俊夫	-	5月26日	1	運実 2	
専門課程	運動指導	実習	3	2403	ロコモ対策運動の指導1	板東正記	センター	6月9日	3	運実 3	
専門課程	運動指導	実習	4	2404	ロコモ対策運動の指導2	板東正記	センター	6月16日	1	運実 4	
専門課程	運動指導	実習	5	2405	脳活運動の指導1	板東正記	センター	6月23日	1	運実 5	
専門課程	運動指導	実習	6	2406	脳活運動の指導2	田中俊夫	-	6月23日	2	運実 6	
専門課程	運動指導	実習	7	2407	総合運動指導1	田中俊夫	-	7月7日	1	運実 7	
専門課程	運動指導	実習	8	2408	総合運動指導2	板東正記	センター	7月14日	1	運実 8	
専門課程	運動指導	実習	9	2409	総合運動指導3	板東正記	センター	7月28日	1	運実 9	

とくしま健康寿命からだカレッジ 専門課程カリキュラム

令和8年度

課程	科目	分類		#	授業題目	講師	部局	日付	時限	コード	まとめ
専門課程	運動指導	実習	10	2410	総合運動指導4	田中俊夫	-	7月28日	2	運実10	
専門課程	運動指導	実習	11	2411	総合運動指導5	板東正記	センター	8月4日	1	運実11	
専門課程	運動指導	実習	12	2412	災害時の運動指導（エコノミークラス症候群対策）	板東正記	センター	7月14日	2	運実12	
専門課程	健康指導	実習	1	2501	指導ツールを用いた歯の健康指導	尾崎和美	歯科	6月16日	3	健実1	○
専門課程	健康指導	実習	2	2502	高齢者の食事改善	竹谷 豊	栄養	5月26日	3	健実2	○
専門課程	健康指導	実習	3	2503	指導ツールを用いた保健指導	山下留理子	保健	7月28日	3	健実3	○
専門課程	測定・安全管理	実習	1	2601	救急法	日赤指導員	外部	7月7日	3	測実1	
専門課程	測定・安全管理	実習	2	2602	メタボリックシンドローム体力測定	板東正記	センター	7月21日	1	測実2	
専門課程	測定・安全管理	実習	3	2603	ロコモティブシンドローム体力測定	板東正記	センター	7月21日	2	測実3	

とくしま健康寿命からだカレッジの時間数と受講料

授業1時間=60分

<基礎課程>

	必修科目		専修科目			行動変容・測定	
	健康寿命	地域人材育成	メタボ・糖尿病予防	口コモ予防	認知症予防・サポート	行動変容	測定
講義	5	3	4	4	4		20
実習	4	1	4	4	4	5	4
小計	9	4	8	8	8	5	4
合計				46			

<専門課程>

	講義			実習			
	健康寿命	成人学習指導	地域人材育成	運動指導	健康指導	測定・安全管理	
講義	6	3	3				12
実習				12	3	3	18
合計				30			

【受講料と受講可能な学内オプショナル学習】

				受講可能な学内プログラム (学内オプショナル学習)		
		受講料	地域推薦枠 実践課程枠 受講料	公開講座		
基礎課程	46時間		¥28,000	¥14,000	30時間まで	
専門課程	30時間		¥21,000	¥10,500	基礎課程講義のビデオ視聴	
追加プログ ラム (任意)	プラス10(10時間)		¥6,000			
	成果サポー ト	有酸素運動		春秋 各¥3,500		
		筋トレ				
		脳トレ				