

## &lt;専門課程&gt;

		1時限			2時限			3時限			使用施設		
日付	週NO.	13:00-14:00			14:15-15:15			15:30-16:30			1時限	2時限	3時限
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	ロコモティブシンドローム	運実3	板東正記	ロ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	ロ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	ロコモ体力測定	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			可否通知									
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				(基礎課程開講)									

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	ー	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	ー	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	ー	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	ー	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	ー	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・糖尿予防	ロコモ予防	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	26
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ン学習】

				受講可能な学内プログラム (学内オプション学習)	
		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			