

とくしま健康寿命からだカレッジ 基礎課程カレンダー

令和8年度

< 基礎課程 >

| 日付     | 週NO. | 1時限              |      |                   | 2時限         |      |              | 3時限         |       |                       | 会場         |            |     |
|--------|------|------------------|------|-------------------|-------------|------|--------------|-------------|-------|-----------------------|------------|------------|-----|
|        |      | 13:00-14:00      |      |                   | 14:15-15:15 |      |              | 15:30-16:30 |       |                       | 1時限        | 2時限        | 3時限 |
| 9月29日  | 1    | 開講式<br>オリエンテーション |      |                   | 健講 1        | 県    | 徳島県の現状と取り組み  | 健実 1        | 板東正記  | 健康寿命を延ばす運動            | 第1講        | 第1講        | 第1講 |
| 10月6日  | 2    | 行変 4             | 板東正記 | わくわくチャレンジ塾1       | メ実 1        | 板東正記 | メタボ予防の運動     | 健講 5        | 竹谷豊   | 健康寿命と栄養               | 体育館        | 武道場        | 第1講 |
| 10月13日 | 3    | 健講 3             | 八木秀介 | 加齢と健康             | メ講 1        | 野村和弘 | メタボ講義 1      | メ講 2        | 野村和弘  | メタボ講義 2               | 第1講        | 第1講        | 第1講 |
| 10月20日 |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 10月27日 | 4    | 測定 3             | 板東正記 | 体力測定1             | 測定 1        | 板東正記 | 健康・心理測定1     | 行変 1        | 板東正記  | 健康寿命くらし改革1            | 体育館        | 第1講        | 第1講 |
| 11月3日  |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 11月10日 | 5    | メ講 4             | 湯本浩通 | 生活習慣病と口腔ケア        | メ講 3        | 竹谷豊  | メタボ予防と栄養     | 健実 2        | 竹谷豊   | 健康的な食生活               | 第1講        | 第1講        | 第1講 |
| 11月17日 | 6    | メ実 2             | 田中俊夫 | ウォーキング<br>・ステップ運動 | 行変 2        | 田中俊夫 | 健康寿命くらし改革2   | 地講 1        | 山下留理子 | 成人・高齢者に対する<br>保健指導    | 体育館        | 多目的        | 第1講 |
| 11月24日 | 7    | メ実 4             | 田中俊夫 | 阿波踊り体操            | 行変 5        | 田中俊夫 | わくわくチャレンジ塾2  | 健講 2        | 県     | 疾病予防と健診受診             | 体育館        | 第1講<br>多目的 | 第1講 |
| 12月1日  |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 12月8日  | 8    | 口実 1             | 板東正記 | ロコモ予防の運動          | 口講 1        | 西良浩一 | ロコモ講義1       | 口講 2        | 和田佳三  | ロコモ講義2                | 多目的        | 第1講        | 第1講 |
| 12月15日 | 9    | 口実 2             | 板東正記 | 筋力トレーニング          | 口実 4        | 板東正記 | ロコモ疾患のリハビリ   | 口講 3        | 竹谷豊   | ロコモティブシンド<br>ローム予防と栄養 | 武道場        | 多目的        | 第1講 |
| 12月22日 | 10   | 口実 3             | 板東正記 | 体幹バランス運動          | 健講 4        | 後藤崇晴 | 健康寿命と歯       | 口講 4        | 後藤崇晴  | お口の健康（健口）<br>とロコモ予防   | 武道場        | 第1講        | 第1講 |
| 12月29日 |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 1月5日   |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 1月12日  | 11   | 健実 3             | 田中俊夫 | 総合運動実習1           | メ実 3        | 板東正記 | ノルディックウォーキング | 地実 1        | 井崎ゆみ子 | シニアのストレス管理            | 武道場        | 武道場        | 第1講 |
| 1月19日  | 12   | 認講 1             | 和泉唯信 | 認知症1              | 認講 2        | 和泉唯信 | 認知症2         | 認実 4        | 鈴木尚子  | 回想法                   | 第1講        | 第1講        | 第1講 |
| 1月26日  | 13   | 認実 1             | 板東正記 | 認知症予防と運動          | 認実 3        | 田中俊夫 | コグニサイズ       | 認実 2        | 田中俊夫  | 認知機能トレーニング<br>（室内）    | 第1講<br>多目的 | 多目的        | 多目的 |
| 2月2日   | 14   | 測定 4             | 板東正記 | 体力測定 2            | 測定 2        | 板東正記 | 健康・心理測定 2    | 地講 3        | 榎本拓哉  | 高齢者の心理                | 体育館        | 第1講<br>多目的 | 第1講 |
| 2月9日   |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 2月16日  | 15   | 認講 3             | 千葉進一 | 認知症のサポート1         | 認講 4        | 千葉進一 | 認知症のサポート2    | 地講 2        | 渡邊克典  | 地域ボランティア              | 第1講        | 第1講        | 第1講 |
| 2月23日  |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 3月2日   | 16   | 健実 4             | 板東正記 | 総合運動実習2           | 行変 3        | 板東正記 | 健康寿命くらし改革3   | 修了式         |       |                       | 体育館        | 第1講        | 第1講 |
| 3月9日   |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 3月16日  |      | 予備日              |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 3月23日  |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |
| 3月30日  |      |                  |      |                   |             |      |              |             |       |                       |            |            |     |

修了レポート・オプション学習レポート提出期限は2/2

とくしま健康寿命からだカレッジ

基礎課程カリキュラム(講義)

令和8年度

| 科目           | 分類 |   | 公開 | #   | 授業題目            | 講師      | 部局   | 内容                         | 日付     | 時限 |      |
|--------------|----|---|----|-----|-----------------|---------|------|----------------------------|--------|----|------|
| 健康寿命         | 講義 | 1 | ○  | 101 | 徳島県の現状と取り組み     | 健康寿命推進課 | 県    | 徳島県の現状と取り組み。疾病予防や検診受       | 9月29日  | 2  | 健講 1 |
| 健康寿命         | 講義 | 2 |    | 102 | 疾病予防と健診受診       | 健康寿命推進課 | 県    | 診率向上に関して                   | 11月24日 | 3  | 健講 2 |
| 健康寿命         | 講義 | 3 | ○  | 103 | 加齢と健康           | 八木秀介    | 医科   | 「健康寿命と病気」の総論（がん、COPDなどを含む） | 10月13日 | 1  | 健講 3 |
| 健康寿命         | 講義 | 4 |    | 104 | 健康寿命と歯          | 後藤崇晴    | 歯科   | 健康寿命と歯（総論）                 | 12月22日 | 2  | 健講 4 |
| 健康寿命         | 講義 | 5 |    | 105 | 健康寿命と栄養         | 竹谷豊     | 栄養   | 健康寿命と栄養（総論）                | 10月6日  | 3  | 健講 5 |
| 地域人材育成       | 講義 | 1 |    | 201 | 成人・高齢者に対する保健指導  | 山下留理子   | 保健   | 成人・高齢者に対する保健指導             | 11月17日 | 3  | 地講1  |
| 地域人材育成       | 講義 | 2 |    | 202 | 地域ボランティア        | 渡邊克典    | 総科地域 | 地域ボランティアの概論                | 2月16日  | 3  | 地講2  |
| 地域人材育成       | 講義 | 3 |    | 203 | 高齢者の心理          | 榎本拓哉    | 総科心理 | 高齢者の心理                     | 2月2日   | 3  | 地講3  |
| メタボ・糖尿病      | 講義 | 1 | ○  | 301 | メタボ講義1          | 野村和弘    | 医科   | メタボ関連の各疾患の概要、治療、予防・改善について  | 10月13日 | 2  | メ講 1 |
| メタボ・糖尿病      | 講義 | 2 |    | 302 | メタボ講義2          | 野村和弘    | 医科   |                            | 10月13日 | 3  | メ講 2 |
| メタボ・糖尿病      | 講義 | 3 |    | 303 | メタボ予防と栄養        | 竹谷豊     | 栄養   | メタボを解消する食生活                | 11月10日 | 2  | メ講 3 |
| メタボ・糖尿病      | 講義 | 4 |    | 304 | 生活習慣病と口腔ケア      | 湯本浩通    | 歯科   | メタボ関連疾患と口腔ケア               | 11月10日 | 1  | メ講 4 |
| ロコモティブシンドローム | 講義 | 1 | ○  | 401 | ロコモ講義1          | 西良浩一    | 医科   | ロコモと腰痛                     | 12月8日  | 2  | 口講 1 |
| ロコモティブシンドローム | 講義 | 2 |    | 402 | ロコモ講義2          | 和田佳三    | 病院   | ロコモと関節痛                    | 12月8日  | 3  | 口講 2 |
| ロコモティブシンドローム | 講義 | 3 |    | 403 | ロコモ予防と栄養        | 竹谷豊     | 栄養   | ロコモ予防と栄養                   | 12月15日 | 3  | 口講 3 |
| ロコモティブシンドローム | 講義 | 4 |    | 404 | お口の健康（健口）とロコモ予防 | 後藤崇晴    | 歯科   | お口の健康（健口）とロコモ予防            | 12月22日 | 3  | 口講 4 |
| 認知症          | 講義 | 1 | ○  | 501 | 認知症講義1          | 和泉唯信    | 医科   | 認知症ってどんな病気？                | 1月19日  | 1  | 認講 1 |
| 認知症          | 講義 | 2 |    | 502 | 認知症講義2          | 和泉唯信    | 医科   | 認知症を起こす原因                  | 1月19日  | 2  | 認講 2 |
| 認知症          | 講義 | 3 |    | 503 | 認知症のサポート1       | 千葉進一    | 保健   | 認知症のサポートについて               | 2月16日  | 1  | 認講 3 |
| 認知症          | 講義 | 4 |    | 504 | 認知症のサポート2       | 千葉進一    | 保健   |                            | 2月16日  | 2  | 認講 4 |

## 基礎課程カリキュラム(実習)

| 科目           | 分類 |   |   | #   | 授業題目         | 講師    | 部局       | 内容                        | 日付     | 時限 |     |
|--------------|----|---|---|-----|--------------|-------|----------|---------------------------|--------|----|-----|
| 健康寿命         | 実習 | 1 | ○ | 106 | 健康寿命を延ばす運動   | 板東正記  | センター     | 健康寿命と運動                   | 9月29日  | 3  | 健実1 |
| 健康寿命         | 実習 | 2 |   | 107 | 健康的な食生活      | 竹谷豊   | 栄養       | 食生活をセルフチェックする             | 11月10日 | 3  | 健実2 |
| 健康寿命         | 実習 | 3 |   | 108 | 総合運動実習1      | 田中俊夫  | センター     | 健康寿命を延ばす運動まとめ1            | 1月12日  | 1  | 健実3 |
| 健康寿命         | 実習 | 4 |   | 109 | 総合運動実習2      | 板東正記  | センター     | 健康寿命を延ばす運動まとめ2            | 3月2日   | 1  | 健実4 |
| 地域人材育成       | 実習 | 1 |   | 204 | シニアのストレス管理   | 井崎ゆみ子 | 健康支援センター | ストレスチェックテストとストレス管理        | 1月12日  | 3  | 地実1 |
| メタボ・糖尿病      | 実習 | 1 | ○ | 305 | メタボ予防の運動     | 板東正記  | センター     | メタボ予防の運動                  | 10月6日  | 2  | メ実1 |
| メタボ・糖尿病      | 実習 | 2 |   | 306 | ウォーキング       | 田中俊夫  | センター     | ウォーキング・ステップ運動             | 11月17日 | 1  | メ実2 |
| メタボ・糖尿病      | 実習 | 3 |   | 307 | ノルディックウォーキング | 板東正記  | センター     | ノルディックウォーキング,インターバルウォーキング | 1月12日  | 2  | メ実3 |
| メタボ・糖尿病      | 実習 | 4 |   | 308 | 阿波踊り体操       | 田中俊夫  | センター     | 阿波踊り体操                    | 11月24日 | 1  | メ実4 |
| ロコモティブシンドローム | 実習 | 1 | ○ | 405 | ロコモ予防の運動     | 板東正記  | センター     | ロコモ予防の運動                  | 12月8日  | 1  | ロ実1 |
| ロコモティブシンドローム | 実習 | 2 |   | 406 | 筋力トレーニング     | 板東正記  | センター     | 筋力トレーニング                  | 12月15日 | 1  | ロ実2 |
| ロコモティブシンドローム | 実習 | 3 |   | 407 | 体幹バランス運動     | 板東正記  | センター     | 体幹バランストレーニング              | 12月22日 | 1  | ロ実3 |
| ロコモティブシンドローム | 実習 | 4 |   | 408 | リハビリテーション    | 板東正記  | センター     | ロコモ疾患のリハビリテーショントレーニング     | 12月15日 | 2  | ロ実4 |

## 基礎課程カリキュラム(実習)

| 科目   | 分類 |   |   | #   | 授業題目           | 講師   | 部局   | 内容                | 日付     | 時限 |     |
|------|----|---|---|-----|----------------|------|------|-------------------|--------|----|-----|
| 認知症  | 実習 | 1 | ○ | 505 | 認知症予防と運動       | 板東正記 | センター | 認知症予防と運動          | 1月26日  | 1  | 認実1 |
| 認知症  | 実習 | 2 |   | 506 | 認知機能トレーニング(室内) | 田中俊夫 | センター | 認知機能トレーニング(室内)    | 1月26日  | 3  | 認実2 |
| 認知症  | 実習 | 3 |   | 507 | コグニサイズ         | 田中俊夫 | センター | コグニサイズ            | 1月26日  | 2  | 認実3 |
| 認知症  | 実習 | 4 |   | 508 | 回想法            | 鈴木尚子 | センター | 回想法               | 1月19日  | 3  | 認実4 |
| 行動変容 | 実習 | 1 |   | 601 | 健康寿命くらし改革1     | 板東正記 | センター | 生活習慣改善に関するグループワーク | 10月27日 | 3  | 行変1 |
| 行動変容 | 実習 | 2 |   | 602 | 健康寿命くらし改革2     | 田中俊夫 | センター |                   | 11月17日 | 2  | 行変2 |
| 行動変容 | 実習 | 3 |   | 603 | 健康寿命くらし改革3     | 板東正記 | センター |                   | 3月2日   | 2  | 行変3 |
| 行動変容 | 実習 | 4 |   | 604 | わくわくチャレンジ塾1    | 板東正記 | センター | グループワーク・実習        | 10月6日  | 1  | 行変4 |
| 行動変容 | 実習 | 5 |   | 605 | わくわくチャレンジ塾2    | 田中俊夫 | センター |                   | 11月24日 | 2  | 行変5 |
| 測定   | 実習 | 1 |   | 701 | 健康・心理測定1       | 板東正記 | センター | 健康・心理測定1          | 10月27日 | 2  | 測定1 |
| 測定   | 実習 | 2 |   | 702 | 健康・心理測定2       | 板東正記 | センター | 健康・心理測定2          | 2月2日   | 2  | 測定2 |
| 測定   | 実習 | 3 |   | 703 | 体力測定1          | 板東正記 | センター | 体力測定1             | 10月27日 | 1  | 測定3 |
| 測定   | 実習 | 4 |   | 704 | 体力測定2          | 板東正記 | センター | 体力測定2             | 2月2日   | 1  | 測定4 |

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<br>(学内オプション学習) |              |
|-----------------|-------------|-------|-----------------------|-----------------------------|--------------|
|                 |             | 受講料   | 地域推薦枠<br>実践課程枠<br>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<br>(任意) | プラス10（10時間） |       | ¥6,000                |                             |              |
|                 | 成果サポート      | 有酸素運動 | 春夏期・秋冬期<br>各¥3,500    |                             |              |
|                 |             | 筋トレ   |                       |                             |              |
|                 |             | 脳トレ   |                       |                             |              |