

令和2年度とよたシニアアカデミー 学習計画

★健康増進学科★

月日	場所	時間	学習内容	講師（敬称略）	当番
9/3 (木)	豊田市福祉センター 小ホール	10:00 ～ 11:00	入学式 (受付9:30～10:30) ＜共通講座＞ 学長講演	とよたシニアアカデミー 学長 太田 稔彦	
	豊田市福祉センター 41～44会議室	11:00 ～ 12:00	ホームルーム		
9/10 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	ふれあい交流レク ・頭と身体と心に”皆さんで” 刺激を！	あま市レクリエーション協会 会長 木全 克己	1班
9/17 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	健康づくりのためのコンディショ ニング計画 1/2	健康運動指導士 横川 珠姫	2班
9/24 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	ず～っと元気で！ ゆったり骨盤体操 1/2	フィットネスインストラクター 加藤 綾子	3班
10/8 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	ず～っと元気で！ ゆったり骨盤体操 2/2	フィットネスインストラクター 加藤 綾子	4班
10/9 (金)	豊田市産業文化センター 小ホール	10:00 ～ 11:40	＜共通講座＞ 健康寿命を延ばす身体づくり	中京大学スポーツ科学部 名誉教授 湯浅 景元	
10/14 (水)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	脳と身体のアンチエイジング ・いつまでも若々しく元気でいよ う！！	健康運動指導士 増谷 博史	
10/21 (水)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	まずは体験！ ヨーガ入門	健康運動指導士 インド中央政府認定 ヨーガインストラクター 横井 佐奈江	
10/29 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	健康づくりのためのコンディショ ニング計画 2/2	健康運動指導士 横川 珠姫	
11/5 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	ついてる体操塾 ・パワートレーニング	作業療法士 山本 よしたか	
11/13 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	楽しく身体を動かそう 1/2 リズム体操1, 2, 3～	健康管理士 原山 ナオ	

★内容は一部変更になる場合があります。
★網掛け部分は共通講座です。

月日	場 所	時 間	学 習 内 容	講 師（敬称略）	当番
11/20 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	楽しく身体を動かそう 2/2 リズム体操 1, 2, 3～	健康管理士 原山 ナオ	5班
11/26 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	リズムステップトレーニング 脳も体もイキイキ！ リズムに 合わせて、身体機能をアップしま しょう！	KOBA式体幹バランス協会 認定、アスリートトレーナー 粕谷 祐加	6班
11/27 (金)	豊田市青少年センター 交流室 (産業文化センター4F)	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 身近な民法 法律にまつわるよもやま話	弁護士 土面 尋志 (とのも ちかゆき)	
12/3 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	運動器症候群 ロコモティブシンドロームってなん だ	藤田医科大学地域包括ケア 中核センター 医学博士 都築 晃	
12/10 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	認知症を予防しよう ・いつまでも健康で、いきいきと 暮らすためのヒントを学ぼう	福寿園 ひまわり邸	
12/17 (木)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> シニアライフを楽しむ旅行今昔	元名鉄観光(株) 鈴木英之	
1/21 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	愛されるシニアに大変身！ 爆笑個性心理学	個性心理学特別認定講師 三森 啓文	
1/28 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	元気アップ教室 ・仲間と一緒に 脳トレ～ストレッチ～筋トレ	豊田市地域保健課	
3/5 (金)	豊田市産業文化センター 小ホール	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 地域の仲間づくりを目指す	椋山女学園大学 教授 谷口 功	0

【予定？】

令和3年2月12日(金) 活動発表展準備
 2月13日(土) 活動発表展
 2月14日(日) 活動発表展
 3月11日(木) 卒業証書授与式