

令和5年度 とよたシニアアカデミー 通年コース学習計画

☆健康増進学科☆

ジャンル	月日	場 所	時間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番 班
	4 / 5 (水)	産業文化センター 小ホール	14:00 ～ 15:00	入学式 (受付13:30～)		
		青少年センター 交流室 ※産業文化センター4階	続いて ～ 16:30	ホームルーム		
共通	4 / 11 (火)	総合野外センター	9:00 ～ 15:30	<共通講座> オリエンテーション	シニアアカデミー事務局	1
健康	4 / 21 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	レクゲームで仲間づくり	市レクリエーションクラブ 会長 澤木 誠	2
健康	4 / 28 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	食生活の春夏秋冬 ①	管理栄養士 種子田 雅子	3
共通	5 / 9 (火)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 防災ゲーム	(市) 防災対策課	4
運動	5 / 19 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	しなやかな体づくり ①	バレエ講師 波多野 渚砂	5
運動	5 / 26 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	しなやかな体づくり ②	バレエ講師 波多野 渚砂	6
運動	6 / 1 (木)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	フラトレで 心も体もリフレッシュ ①	フラトレ講師 磯谷 綾	1
共通	6 / 6 (火)	青少年センター 交流室		<共通講座> SDGs	豊田市環境学習施設 eco-T 職員	2
運動	6 / 15 (木)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	フラトレで 心も体もリフレッシュ ②	フラトレ講師 磯谷 綾	3
運動	6 / 23 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	元気100才! 健康体操 ①	健康運動指導士 横川 珠姫	4

ジャンル	月日	場 所	時 間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番班
運動	6/30 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	フラトレで 心も体もリフレッシュ ③	フラトレ講師 磯谷 綾	5
共通	7/4 (火)	青少年センター 交流室、会議室A・B	10:00 ～ 11:40	地域学習 ①	(公財) 豊田市文化振興財団 交流館課	6
健康	7/14 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	シニアの感染予防・お口の健康	いなぶ健康アカデミー 感染管理認定看護師 岩本 里美	1
運動	7/21 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	元気100才！健康体操 ②	健康運動指導士 横川 珠姫	2
健康	7/28 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	体の痛みについて 理解しよう	いなぶ健康アカデミー 理学療法士 永井 雄太	3
ウォーキング	8/25 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	歩き方の基本を知ろう	朝日大学 健康スポーツ科学科 講師 土田 洋	4
共通	8/29 (火)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 交通安全 もしくは 防犯に関する講義	(市)交通安全防犯課	5
共通	9月 ～10月	市内交流館 他	—	<共通講座> 地域学習 ② 市民活動体験	市民活動団体	
健康	9/8 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	食生活の春夏秋冬 ②	管理栄養士 種子田 雅子	6
運動	9/14 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	バランスボールストレッチ ①	名古屋学院大学 Gボールインストラクター 浦志 みのり	1
運動	9/21 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	バランスボールストレッチ ② (&シニアリフレッシュヨガ)	アニマル体操クラブ講師 シニアヨガインストラクター 国立 美名子	2
運動	9/28 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	バランスボールストレッチ ③ (シニアEnjoy健康体操)	アニマル体操クラブ講師 水本 ゆり	3
ウォーキング	10/6 (金)	豊田スタジアム	10:00 ～ 11:40	ウォーキングのすすめ！ (矢作川緑地コース)	高橋スポーツクラブ 中村 紘和	4

★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。

ジャンル	月日	場 所	時間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番班
ウォーキング	10/13 (金)	稲武地域学習【バス】	9:00 ～ 15:00	稲武ウォーキング ～ 大井平公園周辺散策 ～		5
運動	10/20 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	元気100才！健康体操 ③	健康運動指導士 横川 珠姫	6
運動	10/27 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	リラックスストレッチで 運動習慣を持とう！ ①	健康管理士 原山 ナオ	1
共通	11/7 (火)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 地域学習③	とよたシニアアカデミー 事務局	2
ウォーキング	11月中	市内 ウォーキングコース	—	自主企画講座 「楽しく歩こう！ ウォーキング」		
運動	11/10 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	リラックスストレッチで 運動習慣を持とう！ ②	健康管理士 原山 ナオ	3
運動	11/17 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	リラックスストレッチで 運動習慣を持とう！ ③	健康管理士 原山 ナオ	4
健康	11/24 (金)	地域医療センター	10:00 ～ 11:30 13:00 ～ 14:30	地域リハイノベーション センター見学 (学生半数) 地域リハイノベーション センター見学 (学生半数)	作業療法士 中上 裕人	
健康	12/1 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	食生活の春夏秋冬 ③	管理栄養士 種子田 雅子	5
共通	12/5 (火)	市民文化会館 小ホール	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 公開講座	未定	6
発表展	12/8 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:00 ～ 11:40	「自主企画ウォーキング」 のまとめ 活動発表展の打合せ ①		1
運動	12/15 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	元気100才！健康体操 ④	健康運動指導士 横川 玉姫	2

★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。

ジャンル	月日	場 所	時 間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番 班
運動	12/22 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	冬のヨガ ①	ヨガインストラクター 河合 直美	3
共通	1/9 (火)	市民文化会館 小ホール	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 公開講座	未定	4
運動	1/12 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	冬のヨガ ②	ヨガインストラクター 河合 直美	5
健康	1/19 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	薬の正しい飲み方	豊田市薬剤師会	6
発表展	1/19 (金)	とよた市民活動センター ホール	13:30 ～ 15:00	活動発表展の練習 ②		1
運動	1/26 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	冬のヨガ ③	ヨガインストラクター 河合 直美	2
発表展	2/2 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:00 ～ 11:40	活動発表展の練習 ③		3
発表展	2/10 (土)	とよた市民活動センター ホール	10:00 ～ 11:40	活動発表展 1日目		
発表展	2/11 (日)	とよた市民活動センター ホール	10:00 ～ 11:40	活動発表展 2日目		
共通	2/27 (火)	青少年センター 交流室 (予定)	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 卒業後の活動に向けて	未定	4

【予定】

卒業証書授与式 令和6年3月8日(金)

ジャンル	月日	場 所	時 間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番 班
------	----	-----	-----	---------	-----------	---------