

令和3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)
4/7 (水)	豊田市福祉センター ホール	14:00 ～ 15:00	入学式 (受付13:30～14:00) <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 35、36会議室	続いて ～ 16:30	ホームルーム	
4/15 (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！	愛知県レクリエーション協会 元理事 木全 克己
4/22 (木)	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
4/28 (水)	三州足助屋敷 (観光バス利用)	9:30 ～ 16:30	・足助の町並みウォーク ・手仕事体験	・観光ボランティアガイド ・三州足助屋敷指導員
5/6 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	ともかく歩こう ・快適ウォーキングのすすめ	スポーツリズムトレーニング協会 普及員 三森 啓文 (1/27)
5/13 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	脳トレッチin音楽健康塾 ・音楽で脳を活性化 ・音楽ケア体操	日本音楽レクリエーション指 導協会 石川 由佳
5/19 (水)	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 1/3	健康運動指導士 横川 珠姫
5/21 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> ・熱中症・病気・ケガから身を守る	中京大学スポーツ健康科学科 教授 米山 浩人
5/26 (水)	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 2/3	健康運動指導士 横川 珠姫
6/3 (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 1/2 ・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 (1/13)
6/4 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 地区別学習① 「地域学習とは」	椋山女学園大学人間関係学科 教授 谷口 功
6/10 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	こころとからだを元気にするヨガ 1/2	ヨガインストラクター 河合 直美
6/17 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	こころとからだを元気にするヨガ 2/2	ヨガインストラクター 河合 直美

★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)
6/18 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 地区別学習② 「地域の交流館・ボランティア団 体を知る」	豊田市文化振興財団職員
6/23 (水)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	健康づくりの為のコンディショニ ング計画 3/3	健康運動指導士 横川 珠姫
7～9	各交流館など	未定	<共通講座> 地区別学習③ 「交流館でボランティア活動を 行なう」	ボランティア団体など
7/1 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	身体機能を目覚めさせよう ～象のように そしてヒョウのごとく～	NPO法人 アニマル体操クラブ
7/8 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	夏を乗り切る快眠セミナー ・暑い夏に向けての不眠対策も ばっちり	睡眠健康指導士(上級) 三輪田 理恵
7/15 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	さいごまで私らしく ・自分を見つめ、人生を整理する きっかけづくり	葬送アドバイザー 上原 房枝
9/3 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 地域福祉を学ぶ	豊田市地域ケア企画課
9/9 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	【公開講座】 アチコチ痛い飛んでけ～！！ 気持ちよく体調を維持できるマル秘 情報教えます	藤田医科大学 教授 都築 晃
9/16 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:00 ～ 11:40	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	医療・介護 P-BASE
9/23 (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
10/7 (木)	スカイホール豊田 多目的道場 (マットorバスタオル?)	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
10/15 (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
10/22 (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
10/28 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	ついてる体操塾 1/2 ・パワートレーニング	作業療法士 山本 よしたか
10/29 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 地区別学習④ 「地域学習のふりかえり」	豊田市文化振興財団職員

★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)
11月 ～12月	豊田市内、または近郊	未定	学生自主企画による いきいき健康ウォーキング (班で計画し、成果を発表)	学生
11/4 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	ついてる体操塾 2/2 ・パワートレーニング	作業療法士 山本 よしたか
11/10 (水)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	より元気に、そして美くなるヨガ 1/2	ヨガインストラクター 浦野 いずみ
11/17 (水)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	体幹トレーニング 1/2 ～心と身体を骨太に～	Free Trainer 渡邊 里香
11/18 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	より元気に、そして美くなるヨガ 2/2	ヨガインストラクター 浦野 いずみ
11/26 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 安心安全な暮らし 「交通安全」	豊田警察署交通課
12/1 (水)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	体幹トレーニング 2/2 ～心と身体を骨太に～	Free Trainer 渡邊 里香
12/9 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:30	お口の中の健康 ・お口元気に、はつらつ体操 HR: 自主企画の実績報告会	豊田市保健部総務課 歯科衛生士
12/16 (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 1/2 ・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
12/17 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>	未定
12/23 (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 2/2 ・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
1/13 (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 2/2 ・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
1/14 (金)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>	未定
1/20 (木)	崇化館交流館 4F 第2会議室	9:30 ～ 12:30	普通救命講習 ・あなたの勇気が命を救う ・あわてずAEDを使おう	豊田市中消防署

★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)
1/27 (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 (5/6)
2/4 (金)	青少年センター 交流室 (産業文化センター4階)	10:00 ~ 11:40	<共通講座>	未定
3/4 (金)	豊田市福祉センター ホール	10:00 ~ 11:40	<共通講座> 卒業講演 いつも健康で生きがいをもって	中京大学スポーツ科学部 名誉教授 湯浅 影元

【予定】

令和4年2月11日(金) 活動発表展準備
 2月12日(土) 活動発表展
 2月13日(日) 活動発表展
 3月10日(木) 卒業証書授与式