

令和4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
4/6 (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
	豊田市福祉センター 41、45会議室	続いて ～ 16:30	ホームルーム
4/15 (金)	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!
4/21 (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!!
4/27 (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
5/10 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	＜共通講座＞
5/13 (金)	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1/2 ・リズムカルな身体をつくろう
5/20 (金)	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2/2 ・リズムカルな身体をつくろう
5/26 (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
6/3 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	女子力もっともっとUP↑ ヨガで美活
6/7 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	＜共通講座＞
6/9 (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
6/15 (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
6/22 (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

★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
6/30 (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
7/12 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>
7月 ～12月	豊田市交流館	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 地区別学習 交流館でボラ活動を実践する
7/15 (金)	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
7/20 (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 3/3
7/29 (金)	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
8/26 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	やってみようマットピラティス 1/2 正しい呼吸法&体の芯を鍛えよう
9/2 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	やってみようマットピラティス 2/2 正しい呼吸法&体の芯を鍛えよう
9/8 (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 1/2
9/13 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>
9/15 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	【公開講座】 あなただけに、気持ちよく体調を維持できるマル秘 情報教えます
9/22 (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
10/6 (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
10/14 (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～
10/18 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>

★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
10/21 (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～
10/27 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	ついで体操塾 2/2 ・パワートレーニング
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)
11/1 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>
11/2 (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～
11/11 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:30	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
11/18 (金)	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～
11/25 (金)	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
12/1 (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 ・リズムに合わせて、身体機能 をアップしよう!
12/8 (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 ・リズムに合わせて、身体機能 をアップしよう!
12/13 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>
12/14 (水)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	より元気に、そして美しくなる ヨガ 1/2
12/22 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	より元気に、そして美しくなる ヨガ 2/2
1/10 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座>

★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
1/13 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ~ 11:40	未定
2/7 (火)	豊田市産業文化センター 青少年センター	10:00 ~ 11:40	<共通講座>
2/28 (火)	市民文化会館 小ホール	10:00 ~ 11:40	<共通講座> 卒業記念講演

【予定】

令和5年2月10日（金） 活動発表展準備
 2月11日（土） 活動発表展
 2月12日（日） 活動発表展
 3月9日（木） 卒業証書授与式

【曜日別の講座日】

	共通	健康	合計
火曜日	10		10
水曜日	1	6	7
木曜日		12	12
金曜日		14	14
その他	1	1	2