

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	講 師 (敬称略)	当番
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	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、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!	(県) レクリエーション協会 元理事 木全克己	1
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нти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	2
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	観光ボランティアガイド 三州足助屋敷指導員	3
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＞ 健康づくりの食生活の智慧 歯と口の講座	栄養士 井寺麻衣 歯科衛生士 山下杏子	4
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	NPO法人 アニマル体操クラブ	5
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	NPO法人 アニマル体操クラブ	6
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	(市) 地域保健課	1
6/3 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	女子力もっともってUP♪ ヨガで美活	ヨガインストラクター 戸軽 淳子	2
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＞ 「特殊詐欺 私は本当に大丈夫？」	(市) 交通安全防犯課	3
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	ヨガインストラクター 河合 直美	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。

月日	場 所	時間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番
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	健康運動指導士 横川 珠姫	5
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	健康運動指導士 横川 珠姫	6
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	ヨガインストラクター 河合 直美	1
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> 地域学習①	(公財)文化振興財団 交流館課	2
7月 ~10月	豊田市交流館	10:00 ~ 11:40	<共通講座> 地域学習② 「市民活動体験」	ボランティア団体など	
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	睡眠健康指導士(上級) 三輪田 理恵	3
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	健康運動指導士 横川 珠姫	4
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	葬送アドバイザー 上原 房枝	5
8/24 (水)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ~ 12:10	身体の動かし方と アンガーマネジメント ・巧緻性のトレーニングと 怒りのコントロール法を学ぼう	朝日大学 保健医療学部 健康スポーツ科学科 土田 洋	6
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	ピークピラテス 国際認定インストラクター 犬飼 尚代	1
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	ピークピラテス 国際認定インストラクター 犬飼 尚代	2
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	フィットネス インストラクター 加藤 綾子	3
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> 薬の正しい飲み方・使い方	豊田加茂医師会 ユニコーン薬局 薬剤師 清水比呂志	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。

月日	場 所	時間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番
9/15 (木)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	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	藤田医科大学教授 都築 晃	5
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	フィットネス インストラクター 加藤 綾子	6
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	作業療法士 山本 よしたか	1
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～	健康管理士 原山 ナオ	2
10/18 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	地域学習③ 「市民活動体験の振り返り」	副学長 (市) 生涯活躍部長	3
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～	健康管理士 原山 ナオ	4
10/27 (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	5
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	
11/1 (火)	豊田市福祉センター 4階 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 認知症 ^ホ ター養成講座 (仮)	(市) 高齢福祉課	6
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～	Free Trainer 渡邊 里香	1
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	日本音楽レクリエーション 指導協会 石川 由佳	2
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～	Free Trainer 渡邊 里香	3
11/25 (金)	消防本部 5階 大会議室 (予備: 崇化館交流館 4F)	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	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。

月日	場 所	時 間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番
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！	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	5
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！	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
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> 防災について考える	防災士 栗本浩一	1
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	ヨガインストラクター 浦野 いずみ	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	ヨガインストラクター 浦野 いずみ	3
1/10 (火)	市民文化会館 小ホール	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 【公開講座】	中京大学名誉教授 湯浅景元	4
1/13 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	予 備	予 備	
2/7 (火)	豊田市産業文化センター 青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 卒業後の活動に向けて	各種団体	5
2/28 (火)	市民文化会館 小ホール	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 卒業記念ふれあいコンサート	未定	6

【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

★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。