

## 令和6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 (金)	産業文化センター 小ホール 青少年センター 交流室 ※産業文化センター4階	14:00 ～ 15:00 続いて ～ 16:30	入学式 (受付13:30～) ホームルーム		
健康	4 / 12 (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	市レクレーションクラブ 会長 澤木 誠	1
共通	4 / 16 (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	2
健康	4 / 26 (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
運動	5 / 10 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	しなやか バレエストレッチ ①	バレエ講師 波多野 渚砂	4
共通	5 / 14 (火)	福祉センター 4 1 会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> ハザードマップ マイタイムライン	防災士 栗本 浩一	5
運動	5 / 24 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	しなやか バレエストレッチ ②	バレエ講師 波多野 渚砂	6
運動	5 / 31 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	しなやか バレエストレッチ ③	フラトレ講師 磯谷 綾	1
運動	6 / 7 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	フラトレでリフレッシュ ①	フラトレ講師 磯谷 綾	2
共通	6 / 11 (火)	福祉センター 4 1 会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 認知症サポーター 養成講座		3
運動	6 / 21 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	フラトレでリフレッシュ ②	フラトレ講師 磯谷 綾	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
運動	6/28 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	フラトレでリフレッシュ ③	フラトレ講師 磯谷 綾	5
健康	7/5 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	ぐっすり眠って元気！ 快眠実践法	睡眠健康指導士 三輪田 理恵	6
共通	7/9 (火)	福祉センター 41会議室	10:00 ～ 11:40	地域学習 ①	(公財) 豊田市文化振興財団 交流館課	1
運動	7/19 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	ついてる体操塾 ①	作業療法士 山本 嘉孝	2
運動	7/26 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	ついてる体操塾 ②	作業療法士 山本 嘉孝	3
ウォー キング	8/23 (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	8/27 (火)	福祉センター 41会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 交通安全 or 防犯	(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	
運動	9/6 (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	6
運動	9/13 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	G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 堀場 みのり	1
運動	9/20 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	Gボールストレッチ ②	名古屋学院大学 Gボールインストラクター 堀場 みのり	2
運動	9/26 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	Gボールストレッチ ③	名古屋学院大学 Gボールインストラクター 堀場 みのり	3
運動	10/4 (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	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	10/11 (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	5
ウォーキング	10/18 (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～		6
健康	10/25 (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	1
運動	11/1 (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	2
共通	11/5 (火)	福祉センター 43～46 会議室	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	3
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	11/15 (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 ①	健康管理士 原山 ナオ	4
運動	11/22 (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 ②	健康管理士 原山 ナオ	5
健康	11/29 (金)	地域医療センター	10:00 ～ 11:30 13:30 ～ 15:00	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	
運動	12/6 (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 珠姫	6
共通	12/10 (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	1
発表展	12/13 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	「自主企画ウォーキング」 のまとめ 活動発表展の準備①		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
健康	12/20 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	脳トレッチin音楽健康塾 音楽で脳を活性化！	石川 由佳	3
運動	1/10 (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	4
共通	1/14 (火)	市民文化会館 小ホール	未定	<共通講座> 公開講座	未定	5
発表展	1/17 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	活動発表展の準備 ②		6
運動	1/24 (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	1
発表展	1/31 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:10	活動発表展の準備 ③		2
発表展	2/8 (土)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 15:00	活動発表展 1日目		
発表展	2/9 (日)	とよた市民活動センター ホール	10:30 ～ 12:00	活動発表展 2日目		
健康	2/14 (金)	キラッ☆とよた 調理実習室	9:30 ～ 12:00	食生活の春夏秋冬 ③	管理栄養士 種子田 雅子	3
共通	2/25 (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