

令和7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 / 4 (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 14:00～ (受付13:30～) ホームルーム		
健康	4 / 11 (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	1
共通	4 / 15 (火)	総合野外センター	9:45 ～ 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
運動	4 / 25 (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	3
運動	5 / 9 (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	4
共通	5 / 13 (火)	福祉センター 4 1 会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 避難所運営ゲーム	防災対策課	5
運動	5 / 23 (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	バレエ講師 波多野 渚砂	6
健康	5 / 30 (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	1
運動	6 / 6 (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 / 10 (火)	福祉センター 4 2～4 4 会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> SDGs - 豊田市の取組み- とよたSDGsマスター	未来都市推進課	3
運動	6 / 20 (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

ジャンル	月日	場 所	時間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番班
運動	6/27 (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	7/4 (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	6
共通	7/8 (火)	福祉センター 42～46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	7/18 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	シニア フィットネス講座 ①	シニアフィットネス インストラクター 杉浦 良太	2
運動	7/25 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	シニア フィットネス講座 ②	シニアフィットネス インストラクター 杉浦 良太	3
ウォーキング	8/22 (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	8/26 (火)	福祉センター 43～45会議室	10:00 ～ 11:40	<共通講座> 特殊詐欺に遭わないために	豊田警察署 生活安全課	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	9/5 (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	9/10 (水)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	バランスボール &健康ストレッチ ①	バランスボール インストラクター 小田 早矢香	1
運動	9/18 (木)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	バランスボール &健康ストレッチ ②	バランスボール インストラクター 小田 早矢香	2
運動	9/26 (金)	スカイホール豊田 柔道場	10:00 ～ 11:40	バランスボール &健康ストレッチ ③	バランスボール インストラクター 小田 早矢香	3
運動	10/3 (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

ジャンル	月日	場 所	時間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番班
健康	10/10 (金)	産業文化センター 多目的ホール	9:30 ～ 11:40	モルック体験で脳トレ!	スポーツ推進委員会 仁村 保郎	5
ウォーキング	10/16 (木)	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	10/24 (金)	キラッ☆とよた 調理実習室	9:30 ～ 12:00	食生活の春夏秋冬 ② (調理実習)	管理栄養士 種子田 雅子	1
運動	11/7 (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	11/11 (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	11/14 (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	11/21 (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	11/28 (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	12/5 (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	12/9 (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	1
発表展	12/12 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:10 ～ 12:00	活動発表展に向けて 準備講座 ①		2

ジャンル	月日	場 所	時 間	学 習 内 容	講 師 (敬称略)	当番 班
健康	12/19 (金)	青少年センター 交流室	10:00 ～ 11:40	レク式体カチェック! ～自分の体力を知ろう～	レク式体力普及認定員 水本 ゆり	3
運動	1/9 (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 国立 美名子	4
共通	1/13 (火)	市民文化会館 小ホール	午前	<共通講座> 公開講座	未定	5
発表 展	1/16 (金)	とよた市民活動センター ホール	13:00 ～ 15:00	活動発表展の準備 ②		6
運動	1/23 (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 国立 美名子	1
発表 展	1/30 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:10 ～ 12:10	活動発表展の準備 ③		2
発表 展	2/6 (金)	とよた市民活動センター ホール	10:10 ～ 12:00	活動発表展 会場準備 リハーサル		
発表 展	2/7 (土)	とよた市民活動センター ホール	10:10 ～ 12:00	活動発表展 各学科発表、展示		
健康	2/13 (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 (調理実習)	管理栄養士 種子田 雅子	3
共通	2/24 (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
	3/6 (金)	産業文化センター 小ホール	午後	卒業式		