

令和8年度 健やか体操科 講座内容

講座場所 火曜日 コミュニティセンター4F会議室 午後1時30分～3時

回数	講義日	講 義 概 要 項 目		
1	4	14	オリエンテーション	～ 毎回のロープ運動 お口の体操 他 ～
2		21	I 脳と体のつながりをよくしましよう (簡単な動作で脳を刺激)	他
3	5	12	I 脳と体のつながりをよくしましよう (簡単な動作で脳を刺激)	他
4		26	I 脳と体のつながりをよくしましよう (簡単な動作で脳を刺激)	他
5		2	I 脳と体のつながりをよくしましよう (簡単な動作で脳を刺激)	他
6		9	II 筋肉を伸ばしましよう (呼吸を意識してストレッチ)	他
7	6	23	II 筋肉を伸ばしましよう (呼吸を意識してストレッチ)	他
8		30	II 筋肉を伸ばしましよう (呼吸を意識してストレッチ)	他
9		7	II 筋肉を伸ばしましよう (呼吸を意識してストレッチ)	他
10	7	21	II 筋肉を伸ばしましよう (呼吸を意識してストレッチ)	他
11		28	II 筋肉を伸ばしましよう (呼吸を意識してストレッチ)	他
12		1	III 体幹を鍛えましょう (姿勢や動きの土台となる筋肉を意識)	大学祭に向けて
13	9	8	III 体幹を鍛えましょう (姿勢や動きの土台となる筋肉を意識)	大学祭に向けて
14		15	III 体幹を鍛えましょう (姿勢や動きの土台となる筋肉を意識)	大学祭に向けて
15		29	III 体幹を鍛えましょう (姿勢や動きの土台となる筋肉を意識)	大学祭に向けて
16		6	III 体幹を鍛えましょう (姿勢や動きの土台となる筋肉を意識)	大学祭に向けて
17	10	20	III 体幹を鍛えましょう (姿勢や動きの土台となる筋肉を意識)	大学祭に向けて
18		27	III 体幹を鍛えましょう (姿勢や動きの土台となる筋肉を意識)	大学祭に向けて
19		10	IV 脚を鍛えましょう (いつまでも元気に歩けるように)	大学祭に向けて
20	11	17	IV 脚を鍛えましょう (いつまでも元気に歩けるように)	大学祭に向けて
21		24	IV 脚を鍛えましょう (いつまでも元気に歩けるように)	他
22	12	1	IV 脚を鍛えましょう (いつまでも元気に歩けるように)	他
23		8	IV 脚を鍛えましょう (いつまでも元気に歩けるように)	他
24	9年	12	IV 脚を鍛えましょう (いつまでも元気に歩けるように)	他
25	1	26	V 持久力をつけましょう (有酸素運動で生活習慣病の予防と改善)	他
26		2	V 持久力をつけましょう (有酸素運動で生活習慣病の予防と改善)	他
27	2	9	V 持久力をつけましょう (有酸素運動で生活習慣病の予防と改善)	他
28		16	V 持久力をつけましょう (有酸素運動で生活習慣病の予防と改善)	他
29	3	2	V 持久力をつけましょう (有酸素運動で生活習慣病の予防と改善)	他
30		9	V 持久力をつけましょう (有酸素運動で生活習慣病の予防と改善)	他

* 内容は変更する場合があります。