

# 令和8年度 健やか体操科 講座内容

講座場所 火曜日 コミュニティーセンター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ょう（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ょう（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ょう（簡単な動作で脳を刺激） 他
5	6	2	I 脳と体のつながりをよくしましょう（簡単な動作で脳を刺激） 他
6		9	II 筋肉を伸ばしましょう（呼吸を意識してストレッチ） 他
7		23	II 筋肉を伸ばしましょう（呼吸を意識してストレッチ） 他
8		30	II 筋肉を伸ばしましょう（呼吸を意識してストレッチ） 他
9	7	7	II 筋肉を伸ばしましょう（呼吸を意識してストレッチ） 他
10		21	II 筋肉を伸ばしましょう（呼吸を意識してストレッチ） 他
11		28	II 筋肉を伸ばしましょう（呼吸を意識してストレッチ） 他
12	9	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		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	10	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		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	11	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		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	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		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。