

## 平成30年度 シニアいきいき大学 自然科学部・健康科学コース【2年次】 日程表

テーマ：シニアの健康

内容：高齢期を心身ともに健やかに過ごすための知識や技能を修得する学習

平成30年6月13日現在

区分	単位	期日(曜日)	時間	講義内容	担当者	教室
始業式		6/13(水)	11:00～12:00	—	—	101
実技	①	6/20(水)	10:55～12:25	仲間づくりゲーム ～Part2～	平成国際大学 准教授 高野 千春	多目的 ホール
講義	②	7/4(水)	10:55～12:25	eスポーツを学ぼう～IT時代の 新しいスポーツのカたち～	平成国際大学 准教授 水國 照充	301
講義	③	7/18(水)	10:55～12:25	高齢者の体力とその特徴 ～ Part2～	平成国際大学 准教授 久保 潤二郎	301
実技	④	9/12(水)	10:55～12:25	アンチエイジングのための筋 カトレーニング ～Part2～	平成国際大学 専任講師 小林 幸次	柔道場
講義	⑤	10/3(水)	10:55～12:25	2つのオリンピック ～1964と 2020～	平成国際大学 准教授 松林 秀樹	208
実技	⑥	10/31(水)	10:55～12:25	心も体もリフレッシュ！体ほぐ しとダンス実習 ～Part2～	平成国際大学 教授 村田 芳子(学部長)	多目的 ホール
実技	⑦	11/14(水)	10:55～12:25	テニス実習 ～Part2～	平成国際大学 助教 森嶋 修	テニスコート
実技	⑧	12/19(水)	10:55～12:25	からだを磨こう！ダンス&スト レッチ	平成国際大学 専任講師 幅田 彩加	多目的 ホール
実技	⑨	1/23(水)	10:55～12:25	転倒予防 ～まさかの時に身を 守る～	平成国際大学 准教授 三宅 仁	柔道場
講義	⑩	2/20(水)	10:55～12:25	コーチング論 ～Part2～	平成国際大学 教授 松永 敏	208
卒業式		3月上旬 ～中旬	未定	—	—	未定

※実技の授業では動きやすい服装・履き慣れた運動靴(教室が室内の場合は体育館シューズ等の館内履き)・水分補給用の飲み物をご持参ください。