

平成30年度東海大学健康クラブ 年間事業実施結果

市民健康スポーツ大学事業 場 所:東海大学伊勢原校舎					
日 時:土曜日 1部:9:30～10:45(休憩含む) ◎各部の中で講座と運動の2班に分かれて、交代制で行う。					
2部:10:45～12:00(休憩含む)					
回数	日程	内 容・講 師・場 所		人数	
1	6月2日	9:30～ ○開校式 ○参加者親睦のためのレクリエーション(講師:位高先生、岡本先生 場所:3-562) ○会員と先生の親睦会(軽食)		75	
2-1	6月16日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高先生 場所:3号館411,453,457,462) 1グループ		33	
2-2	7月7日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高先生 場所:3号館411,453,457,462) 2グループ		48	
3	7月21日	○一次救命処置(BLS: Basic Life Support)について (講師:大山 太 場所:3号館) ○音楽に合わせたエクササイズ① (講師:田巻先生 場所:2号館アリーナ)		67	
4	8月4日	○音楽療法～歌うことと健康について～ (講師:森 祥子 場所:3号館) ○仲間と楽しむ身体を動かすトレーニング (講師:吉岡先生 場所:2号館アリーナ)		65	
5	9月1日	○栄養と健康 (講師:池内 真弓 場所:3号館) ○みんなで楽しもうニュースポーツ (講師:知念先生 場所:2号館アリーナ)		65	
6	9月29日	○地域社会との繋がりと生きがいを考える (講師:三橋 祐子 場所:3号館) ○バスケットボールによる体力づくり(講師:吉川先生 場所:2号館トレーニング室)		59	
大学開放講座	7	○心の健康-「見直してみませんか、家族の生活習慣～お酒は百薬の長?～」(講師:稗田里香 場所:3号館) ○いつでもできる簡単ストレッチングとおもしろスポーツ (講師:三田先生 場所:2号館アリーナ)		50	
	8	○心の健康-精神看護の観点から(講師:吉川 隆博 場所:3号館) ○ボールを使ったウォーキング (講師:知念先生 場所:2号館アリーナ)		46	
	9	○心の健康-高齢者の心の健康 ～認知症を予防する～ (講師:真下 綾子 場所:3号館) ○認知症予防に!コグニサイズ (講師:吉岡先生 場所:2号館アリーナ)		47	
	10	○心の健康-「楽しく運動をするための工夫について」(講師:谷口幸一 場所:3号館) ○簡単リズム体操 (講師:川向先生 場所:2号館アリーナ)		51	
	11	○心の健康-働く世代のメンタルヘルス(講師:錦戸 典子 場所:3号館) ○健康づくりのための様々なウォーキング法(講師:位高先生、岡本先生 場所:2号館アリーナ)		53	
12	1月19日	○感染症予防と風邪予防(講師:小椋 正道 場所:3号館) ○身体ほぐしと軽体操 (講師:川邊先生 場所:2号館アリーナ)		51	
13	1月26日	○地域づくりの課題-ボランティアの果たす役割(講師:妻鹿ふみ子 場所:3号館) ○バドミントンによる体力づくり (講師:吉川先生 場所:2号館アリーナ)		47	
14	2月23日	○血圧の仕組みと健康(講師:松本 裕 場所:3号館) ○「投げる」も生活に必要な体力の一つ (講師:位高先生 場所:2号館アリーナ)		61	
15-1	3月2日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高先生 場所:3-411・2号館アリーナ) 1グループ		34	
15-2	3月30日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高先生 場所:3号館411,453,457,462) 2グループ		25	
16	4月13日	○地域づくりの課題-行政・大学との連携(講師:市川亭子 場所:3号館) ○運動・スポーツを通じた交流エクササイズ② (講師:八田先生 場所:2号館アリーナ)		56	
17	4月27日	○地域づくりの課題-子育て・育ち(講師:小林 理 場所:3号館) ○運動・スポーツを通じた体力トレーニング (講師:位高先生、岡本先生 場所:2号館アリーナ)		52	
18	5月11日	9:30～ ○体力測定の説明(講師:沓澤、松木、谷口 場所:3-411)	10:45～閉講式 場所:3-411	11:00～ ○総会 場所:3-411	54

小計 1039

ウィークデースポーツ教室事業 シニア筋力トレーニング

回数	日程	内 容	会場	人数
1	6月19日	筋力トレーニング 前原愛弓・位高駿夫 (健康運動指導士)	伊勢原市立 武道館	40
2	7月10日			36
3	8月7日			延期
4	9月11日			28
5	9月25日			31
6	10月9日			30
7	10月23日			25
8	11月27日			31
9	11月28日			23

小計 244

ウィークデースポーツ教室事業 ヨガ

回数	日程	内 容	会場	人数
1	7月5日	ヨガ 安藤もと子 神奈川ヨガ体操協会会長	市体育館	45
2	8月2日			延期
3	9月6日			33
4	9月20日			37
5	10月4日			41
6	10月18日			41
7	11月1日			42
8	11月15日			41
9	11月16日			40

小計 320

ウィークデースポーツ教室事業 エクササイズ

回数	日程	内 容	会場	人数
1	1月23日	ラダーを使った脳トレ 阿部貴子 先生 (健康運動指導士)	市体育館	13
2	2月13日			18
3	3月13日			16
4	3月27日			13
5	4月10日	骨盤エクササイズ 阿部貴子 先生 (健康運動指導士)	市体育館	18
6	4月24日			15
7	5月8日			18
8	5月22日			7

小計 118

ウィークデースポーツ教室事業 レクリエーションスポーツ

回数	日程	内 容	会場	人数
1	12月4日	レクリエーションスポーツ 岡本尚己・位高駿夫 (健康運動指導士)	伊勢原市立 武道館	17
2	1月22日			12
3	2月5日			10
4	3月5日			10
5	4月2日			7
6	4月16日			10
7	5月7日			12
8	5月21日			13

小計 91

合計 1812