

令和元年度東海大学健康クラブ 年間事業予定表

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		
1	6月15日	9:30～ ○開講式 ○参加者親睦のためのレクリエーション(岡本先生) ○会員と先生の親睦会(軽食)		
2-1	6月29日	○体力測定 1グループ(予定講師:沓澤先生・谷口先生・松木先生・池内先生・位高先生)		
2-2	7月6日	○体力測定 2グループ(予定講師:沓澤先生・谷口先生・松木先生・池内先生・位高先生)		
3	7月27日	○音楽と健康 (講師:森祥子先生)		
		○体カトレニングー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)		
4	8月31日	○がんとともに生きる (講師:今泉郷子先生)		
		○体カトレニングー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号館柔道場)		
5	9月14日	○老後の住まいと安心 (講師:中野いずみ先生)		
		○体カトレニングーみんなで楽しもうニュースポーツ (場所:2号館アリーナ 講師:知念先生)		
6	9月28日	○禁煙について (講師:島本さと子先生)		
		○体カトレニングー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号館アリーナ)		
大学 開放 講座	7	10月12日	○フレイルの概念 (講師:沓澤智子先生) ○体カトレニングー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)	
	8	10月26日	○フレイルと運動 (講師:谷口幸一先生) ○体カトレニングー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)	
	9	11月9日	○フレイルと栄養 (講師:池内眞弓先生) ○体カトレニングー認知症予防に!ログニサイズ (講師:吉岡先生 場所:2号館アリーナ)	
	10	11月30日	○フレイルとメンタル機能 (講師:荻野夏子先生) ○体カトレニングー効果をあげる有酸素運動(ウォーキング等)のちょっとしたコツ(講師:松下先生 場所:2号館アリーナ)	
	11	12月14日	○フレイルと社会的要素 (講師:妻鹿ふみ子先生) ○体カトレニングーフライングディスクを使った体力づくり (講師:岡本先生 場所:2号館アリーナ)	
	12	1月11日	○子どもの人権について (講師:浜辺富美子先生) ○体カトレニングー身体ほぐしと軽体操 (講師:川邊先生 場所:2号館アリーナ)	
	13	1月25日	○わが国における少子高齢化状況と介護の社会化の課題 (講師:阿部正昭先生) ○体カトレニングー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)	
	14	2月22日	○知っておこう!訪問看護ができること (講師:岡部明子先生) ○体カトレニングー運動・スポーツを通じた交流エクササイズ① (講師:野坂先生 場所:2号館アリーナ)	
	15-1	3月14日	○体力測定(予定講師:沓澤先生・谷口先生・松木先生・池内先生・位高先生)	
	15-2	3月21日	○体力測定(予定講師:沓澤先生・谷口先生・松木先生・池内先生・位高先生)	
	16	4月11日	○からだの動きとこころの健康(講師:長沼洋一先生) ○体カトレニングー運動・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)	
17	4月25日	○子どもの発達を見る (講師:菅野和恵先生)		
		○体カトレニングーゴムバンドを用いた体カトレニング(講師:岡本先生 場所:2号館アリーナ)		
18	5月9日	9:30～ ○総会	10:45～ ○閉講式	

ウィークデースポーツ教室事業 シニア筋カトレニング その1

14:00～15:30 火曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	6月25日	筋カトレニング 前原愛弓先生・位高駿夫先生 (健康運動指導士)	伊勢原市立 武道館
2	7月2日		
3	7月16日		
4	7月30日		
5	9月10日		
6	9月24日		
7	10月8日		
8	10月22日		

ウィークデースポーツ教室事業 ヨガ

10:00～11:30 木曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	7月4日	ヨガ 安藤もと子先生 神奈川ヨガ体操協会会長	市体育館
2	7月18日		
3	9月5日		
4	9月19日		
5	10月3日		
6	10月17日		
7	11月7日		
8	11月21日		

ウィークデースポーツ教室事業 シニア筋カトレニング その2(中級)

14:00～15:30 火曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	12月3日	筋カ トレニング 岡本尚己先生 (健康運動指導士) 宇野真里子先生 (健康運動指導士)	伊勢原市立 武道館
2	12月17日		
3	1月14日		
4	1月28日		
5	2月11日		
6	2月25日		
7	3月3日		
8	3月17日		

ウィークデースポーツ教室事業 健康体操

14:00～15:30 火曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	9月3日	健康体操 前原愛弓先生・位高駿夫先生 (健康運動指導士)	伊勢原市立 武道館
2	9月17日		
3	10月1日		
4	10月15日		
5	10月29日		
6	11月12日		
7	11月26日		
8	12月10日		

ウィークデースポーツ教室事業 エクササイズ

14:00～15:30 木曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	1月22日	ラダーを使った脳トレ 阿部貴子先生 (健康運動指導士) 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
2	2月12日		
3	3月11日		
4	3月25日		
5	4月8日		
6	4月22日		
7	5月13日		
8	5月27日		

各種目によって、曜日及び時間、
場所が異なります。
よくご確認の上、ご参加ください。