

令和5年度 佐倉市民カレッジ 第3学年学習予定表

専攻課程 ゆっくり元気コース（1）

学習時間		午前9時45分～11時45分			午後1時10分～3時10分		
番号	日・曜日	学習テーマ	学習内容	講師	学習テーマ	学習内容	講師
1	5.11 (木)	式典	始業式・ ホームルーム	館長 社会教育指導員		*	
2	5.18 (木)	オリエンテーション	ホームルーム・ コース概要	社会教育指導員		*	
3	5.25 (木)	課題学習 (1)	ウォークラリー コースを作ろう①				社会教育指導員
4	6.1 (木)	生活と健康 (1)	熱中症予防と水分補給 ～暑さに向かって～	NPOニッポン ランナーズ ランニングコーチ 中田修弘		*	
5	6.8 (木)	課題学習 (2)	ウォークラリー コースを作ろう②	社会教育指導員		*	
6	6.22 (木)	生活と健康 (2)	チームワークを考える	順天堂大学 スポーツ健康科学部 教授 水野基樹		*	
7	6.29 (木)	地域活動 (1)	レクリエーション	日本レクリエーション 協会公認レクリエー ションコーディネー ター 介護福祉士 田端 知恵子		*	
8	7.13 (木)	4コース合同 講演会	過去の災害から学ぶ 防災対策 -私たちにできること-	防災コミュニテイ ネットワーク代表 青木 信夫		*	
9	9.7 (木)	健康づくり (1)	太極拳 静かな動きを 体験しよう	佐倉太極拳同好会 嶋田桂子 服部陽子		*	
10	9.21 (木)	病理と予防 (1)	高齢期の健康法	順天堂大学 名誉教授 武井正子		*	
11	9.28 (木)	健康づくり (2)	フレイル予防講座①	明治安田生命		*	

令和5年度 佐倉市民カレッジ 第3学年学習予定表

専攻課程 ゆっくり元気コース（2）

学習時間		午前9時45分～11時45分			午後1時10分～3時10分		
番号	日・曜日	学習テーマ	学習内容	講師	学習テーマ	学習内容	講師
12	10.13 (金)	健康づくり (3)	タオルで簡単 ストレッチ	インストラクター 関根 美和		*	
13	10.19 (木)	健康づくり (4)	フレイル予防講座②	明治安田生命		*	
14	10.26 (木)	課題学習 (3)	ウォークラリー コースを作ろう③				社会教育指導員
15	11.8 (水) ～11.11 (土)	生涯学習の 楽しさ(1)	市民カレッジ文化祭・研究発表、作品展示 11.8(水)～11(土) 大ホール、学習室3他				市民カレッジ文化祭 実行委員会
16	11.15 (水)	病理と予防 (2)	体組成測定と 健康づくり (3年元気4年元気 合同)	健康推進課		*	
17	11.30 (木)	生活と健康 (3)	薬と生活習慣	(株) 健栄		*	
18	12.14 (木)	課題学習 (4)	ウォークラリー コースを作ろう④	社会教育指導員		*	
19	12.21 (木)		*		3年福祉元気 合同 生活と健康 (4)	楽しむ喜びと 食べることの意義	歯学博士 鳩貝尚志
20	1.18 (木)	生涯学習の 楽しさ(2)	歓迎ウォークラリー に向けて①	社会教育指導員		*	
21	1.25 (木)	生涯学習の 楽しさ(3)	歓迎ウォークラリー に向けて②				社会教育指導員
22	2.8 (木)	式典	4年生に向けて/ 修了式	館長 社会教育指導員		*	