

令和4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 (水)	式典	始業式・ ホームルーム	館長 社会教育指導員		*	
2	5.18 (水)	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 (水)		*		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	6.8 (水)	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	6.29 (水)	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	7.6 (水)	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	7.13 (水)	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-	防災コミュニティ ネットワーク代表 青木 信夫		*	
8	9.7 (水)	健康づくり (1)	フレイル予防講座①	明治安田生命		*	
9	9.21 (水)	健康づくり (2)	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	10.5 (水)	健康づくり (3)	フレイル予防講座②	明治安田生命		*	
11	10.19 (水)		*		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

令和4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	11.2 (水)	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		*	
13	11.8 (火) ～11.11 (金)	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(火)～11(金) 大ホール、学習室3他	社会教育指導員 公民館職員		*	
14	11.16 (水)	健康づくり (4)	タオルで簡単 ストレッチ	インストラクター 関根 美和		*	
15	11.29 (火)	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		*	
16	12.7 (水)	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		*	
17	12.14 (水)	病理と予防 (3)	生活習慣病と健康	日本ウェルネス スポーツ大学 教授 鈴木勝彦		*	
18	12.21 (水)		*		3年福祉元気 合同 生活と健康 (3)	楽しむ喜びと 食べることの意義	歯学博士 鳩貝尚志
19	1.11 (水)	生活と健康 (3)	薬と生活習慣	(株) 健栄		*	
20	1.18 (水)	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 (水)		*		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 (水)	式典	4年生に向けて/ 修了式	館長 社会教育指導員		*	