

令和7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～3時		
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	5.10 (土)	式典 (1)	始業式・入学式	総長 館長	カレッジ合同 芸術鑑賞会	芸術鑑賞	シャルマン・ ウインド・ オーケストラ
2	5.13 (火)	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	5.20 (火)	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	5.27 (火)	福祉元気合同 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		*	
5	6.3 (火)	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		*	
6	6.10 (火)	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
7	6.24 (火)	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		*	
8	7.1 (火)		*		福祉元気合同 生活と健康 (3)	普通救命講習 (AED講習)	佐倉市八街市 酒々井町 消防組合
9	7.8 (火)	4コース合同 講演会 防災	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		*	
10	9.9 (火)	健康づくり (1)	太極拳 静かな動きを 体験しよう	あさくら太極拳 同好会 嶋田桂子 服部陽子		*	
11	9.16 (火)	福祉元気合同 健康づくり (2)	タオルで簡単 ストレッチ	インストラクター 関根 美和		*	
12	10.7 (火)	健康づくり (3)	フレイル予防講座	明治安田生命		*	

令和7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～3時		
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
13	10.21 (火)	福祉元気合同 生活と健康 (4)	高齢者に多い 疾患の基礎知識と 予防・対処方法	佐倉白翠園 看護長 後田恵子		*	
14	11.4 (火)	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	11.12 (水) ～11.14 (金)	カレッジ合同 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 11.12(水)～14(金) 大ホール、学習室3他 (15日(土)の開催は未定)				市民カレッジ 文化祭 実行委員会
16	11.18 (火)		*		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
17	11.25 (火)	生活と健康 (5)	薬と生活習慣	健栄 鎬木薬局		*	
18	12.2 (火)	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	12.12 (金)	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		*	
20	12.16 (火)		*		4コース合同 講演会 生活と健康 (6)	楽しむ喜びと 食べることの意義	歯学博士 鳩貝尚志
21	12.23 (火)		*		4コース合同 講演会 情報化時代の 学習	ネット情報に おぼれない学び方	「ネット情報に おぼれない学び方」 著者 梅澤貴典
22	1.20 (火)	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
23	1.27 (火)	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	ホームルーム	4年生に向けて	社会教育指導員
24	2.7 (土)		*		式典	修了式・卒業式	総長、館長 社会教育指導員