

令和6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 (金)	式典 (1)	始業式・ ホームルーム	館長 社会教育指導員		*	
2	5.17 (金)	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	5.31 (金)	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	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	6.7 (金)	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
5	6.21 (金)	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	6.28 (金)	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	7.12 (金)	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- 動画	防災コミュニテイ ネットワーク代表 青木 信夫		*	
8	9.6 (金)	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		*	
9	9.20 (金)	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		*	
10	9.27 (金)	健康づくり (2)	フレイル予防講座①	明治安田生命	4コース合同 講演会	ネット情報に おぼれない学び方 動画	「ネット情報に おぼれない学び方」 著者 梅澤貴典
公開 講座	9.28 (土)	カレッジ 公開講座 (一般参加含む) (カレッジ生自由 参加)	みんなでつくる 子どもの居場所	特定非営利活動法人 日本冒険遊び場 づくり協会 代表 関戸 博樹		*	
11	10.4 (金)	健康づくり (3)	フレイル予防講座②	明治安田生命		*	
12	10.11 (金)	福祉元気合同 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		*	

令和6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	10.18 (金)	福祉元気合同 生活と健康 (3)	高齢者に多い 疾患の基礎知識と 予防・対処方法 <small>聴講 動画</small>	佐倉白翠園 看護長 後田恵子		*	
14	10.25 (金)	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	11.6 (水) ～11.9 (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 11.6(水)～9(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	11.29 (金)	生活と健康 (4)	薬と生活習慣 <small>聴講</small>	健栄 鏑木薬局		*	
17	12.6 (金)	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		*	
18	12.12 (木)	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		*	
19	12.20 (金)		*		4年4コース合同 講演会 生活と健康 (5)	嘔む喜びと 食べることの意義 <small>動画</small>	歯学博士 鳩貝尚志
20	1.17 (金)	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	1.24 (金)	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
22	2.8 (土)		*		式典	修了式・卒業式	館長 社会教育指導員