

後 期 選 択 学 科 履 修 計 画

草津校

42期生(1年)

健康づくり学科

月	日	曜日	テ ー マ	講 師	会 場
9	7	月	健康と食・栄養 暑さに負けない夏の料理(調理実習) 熱中症対策 普段の食事のエネルギーを知る	滋賀県立大学人間文化学部 生活栄養学科 廣 瀬 潤 子	第 1 教 室 調 理 室
	14	月	高齢期のこころとからだの健康 I I こころとからだの関係 II こころの活性化	敦賀市立看護大学 看護学部 教授 北 村 隆 子	介 護 研 修 室
10	7	水	健康と食・栄養 骨粗鬆症予防(調理実習) ロコモ予防と栄養	廣 瀬 潤 子	第 1 教 室 調 理 室
	19	月	健康とウォーキングⅢ ウォークラリーの体験(チーム対抗)	栗東市社会福祉協議会 健康運動指導士 飯 田 忍 宣	第 1 教 育 室 体 育 室 外
11	2	月	健康と運動(実技) 健康寿命の延伸 (1)生活習慣病と運動 身体活動基準の活用、軽スポーツ	健康運動指導士 井 花 春 美	第 1 教 育 室 体 育 室
	16	月	健康と運動 講義:「運動と骨粗鬆症・転倒予防」 実技:体脂肪測定、 重心動揺測定	滋賀県立大学 名誉教授 寄 本 明	第 1 教 育 室 体 育 室
	30	月	健康とコミュニケーション 笑って健康! コミュニケーションスキルとしての笑い	認定NPO法人サタデーピア 理事長 臨床心理士 上ノ山真佐子	介 護 実 習 室
12	7	月	健康と運動(実技) 健康寿命の延伸 (2)レジスタンストレーニング ロコモティブシンドローム アイソメトリック・ダンベル体操	井 花 春 美	第 1 教 育 室 体 育 室
	14	月	非常時の対応 「救急法について学ぶ」	日本赤十字社 救急法指導員 救急救命士 森 俊 一	第 1 教 育 室 体 育 室
1	18	月	健康とレクリエーション 皿回し、ブーメラン、ラダーゲッター	滋賀県レクリエーション協会 会長 前 山 亨	第 1 教 育 室 体 育 室
2	1	月	健康と運動 講義:「運動と脳・神経」 実習:ロコモバッテリーテスト、 筋肉量 測定、体操	寄 本 明	第 1 教 育 室 体 育 室
	15	月	健康とレクリエーション 室内遊び「マンカラ」の体験 室内ゲームの指導法	前 山 亨	第 1 教 育 室 体 育 室
3	22	月	地域における健康づくりへのアプローチ ～地域サロン等を活用してI～ 講義:地域サロンとは 実技:地域サロン等にて行うゲームの要点①	飯 田 忍 宣	第 1 教 育 室 体 育 室
	29	月	健康と運動(実技) 健康寿命の延伸 (3)高齢期の体力・認知症 コグニサイズ	井 花 春 美	第 1 教 育 室 体 育 室