

# 後 期 選 択 学 科 履 修 計 画

米原校

42期生（1年） 健康づくり学科

月	日	曜日	テーマ	講 師	会 場
9	4	金	健康と食・栄養 骨粗鬆症予防 ロコモ予防と栄養	滋賀県立大学 人間文化学部准教授 廣瀬 潤子	米原公民館
	11	金	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	廣瀬 潤子	米原公民館
	18	金	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2会議室 練習室1
10	7	水	健康とウォーキングⅡ 継続のコツとコース設定 実技：野外ウォーキング	栗東市社会福祉協議会 健康運動指導士 飯田 忍宣	第2会議室 学校周辺・練習室1
	16	金	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2会議室 練習室1
11	6	金	健康とウォーキングⅢ ウォークラリーとは ウォークラリーの体験（チーム対抗）	飯田 忍宣	第2会議室 学校周辺・練習室1
	13	金	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2会議室 練習室1
	27	金	救急講習 ケガの手当て、心肺蘇生（42期園芸・健康づくり合同）	日赤救急法指導員 救急救命士 森 俊一	第1会議室
12	4	金	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	第2会議室
1	8	金	高齢期のこころとからだの健康 1 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	第2会議室
3	5	金	地域における健康づくりへのアプローチⅠ ～地域サロン等を活用して～ 地域サロンとは 地域サロンで行うゲームの要点①	飯田 忍宣	第2会議室
	12	金	健康とヨガ ～ボディーケアヨガ～ 呼吸の重要性、機能改善のためのヨガ	健康運動指導士 ヨガ講師 北 京子	練習室1
	17	水	健康と運動（理論） 健康と睡眠 運動と認知症予防	聖泉大学 准教授 多胡 陽介	第2会議室 練習室1