

平成28年度 東海大学健康クラブ プログラム 実施結果

1種目: 体力づくり教室 場所: 東海大学伊勢原校舎

日時: 土曜日 1部: 9:30 ~ 10:45(休憩含む) ◎ 各部の中で講座と運動の2班に分かれて、交代制で行う。
2部: 10:45 ~ 12:00(休憩含む)

回数	日程	内 容・講 師・場 所	人数	
1	6月4日	○開校式:9時開始(写真撮影) ○市民会員の親睦のためのレクリエーション (講師:位高・岡本 場所:3-562) 11:50~ ○会員と先生(学生)との親睦会 (場所:食堂)	67	
2	6月18日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高 場所:3号館411,453,457,462)	58	
3	7月9日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高 場所:3号館411,453,457,462) (体力測定未終了者) ○毎日の食事を見直そう(講師:伊勢原市介護高齢福祉課管理栄養士 場所:3号館411) (体力測定終了者) ○体力づくりトレーニングー歩き方を見直そう(場所:2号館アリーナ 講師:久保田先生)	59	
4	7月23日	○スクンケア (講師:加茂敦子 場所:3-411) ○音楽に合わせたエクササイズ① (場所:2号館アリーナ 講師:田巻)	62	
5	7月30日	○一次救命処置(BLS: Basic Life Support)について (講師:大山 太、岩本敏志 場所:6-実習室B) ○仲間と楽しむ身体を動かすトレーニング (講師:吉岡 場所:2号館アリーナ)	46	
6	8月27日	○障害者差別解消法と障害者権利条約 (講師:岩田香織 場所:3号館511) ○身体ほぐしと軽体操 (場所:2号館アリーナ 講師:川邊)	50	
7	9月10日	○口の機能を見直そう (講師:伊勢原市介護高齢福祉課歯科衛生士 場所:3号館411) ○日常生活で取り入れたい体操 (場所:2号館アリーナ 講師:久保田先生)	47	
8	9月24日	○成年後見制度の現状と課題 (講師:西原留美子 場所:3号館204教室) ○ボール遊びによる体力づくり① (場所:2号館アリーナ 講師:吉川先生)	47	
大学開放講座	9	10月8日	○日常の栄養摂取と健康 (講師:池内眞弓 場所:2号館2H-31) ○簡単リズム体操 (講師:川向先生 場所:2号館アリーナ)	45
	10	10月22日	○要介護者に対する食事ケア (講師:阿部正昭 場所:2号館2H-31) ○いつでもできる簡単ストレッチとおもしろスポーツ (講師:三田 場所:2号館アリーナ)	49
	11	11月5日	○学校保健からの食育 (講師:籠谷 恵 場所:2号館2H-31) ○ボールを使ったウォーキング (講師:知念 場所:2号館アリーナ)	45
	12	11月19日	○食生活と生活習慣病 (講師:吉野純子) 場所:2号館2H-31) ○筋力アップとコーディネーション (講師:吉岡 場所:2号館アリーナ)	47
	13	12月3日	○食事と心の健康 (講師:谷口幸一 場所:2号館2H-31) ○ボール遊びによる体力づくり② (場所:2号館アリーナ 講師:吉川先生)	42
14	12月17日	○薬物問題の現状と課題 (講師:宮永 耕 場所:3-411) ○みんなで楽しもうニュースポーツ (場所:2号館アリーナ 講師:中村)	38	
15	1月21日	○ロコモ予防の食事(伊勢原市介護高齢福祉課管理栄養士 場所:3-411) ○ウォーキングとロコチェック (場所:2号館アリーナ 講師:知念)	40	
16	1月28日	○音楽療法 (講師:森 祥子 場所:3-411) ○走って、考えて、また走る一脳と身体を元気にするランニングエクササイズ (講師:高野 場所:2号館アリーナ)	47	
17	2月4日	○超高齢社会における介護者支援を考える (講師:中野いずみ 場所:3-411) ○身体ほぐしとニュースポーツ (場所:2号館アリーナ 講師:位高)	47	
18	2月25日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高 場所:3-411・2号館アリーナ)	50	
19	3月4日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高 場所:3号館411,453,457,462) (体力測定未終了者) ○老年看護の概要 (講師:安井大輔) (体力測定終了者) ○音楽に合わせたエクササイズ② (場所:2号館アリーナ 講師:野坂先生)	54	
20	3月18日	○口の衛生を保つためには (講師:伊勢原市介護高齢福祉課歯科衛生士 場所:3-411) ○運動・スポーツを通じた交流エクササイズ① (場所:2号館アリーナ 講師:田巻先生)	48	
21	4月8日	○最近の育児事情 (講師:矢口ゆり 場所:3-411) ○運動・スポーツを通じた交流エクササイズ② (場所:2号館アリーナ 講師:八田先生)	36	
22	4月22日	○心の健康 (講師:荻野夏子 場所:3-411) ○運動・スポーツを通じた体力トレーニング (場所:2号館アリーナ 講師:位高,岡本)	47	
24	5月6日	○体力測定の説明(場所:3-411 講師:沓澤・松木・谷口) ○体力づくりトレーニングーゴムバンドを用いた体力トレーニングー筋活へ(講師:(位高先生,岡本先生 場所:2号館アリーナ)	42	
23	5月20日	1部 9:00~10:00 ○体力づくりトレーニングー自宅のできる簡単体力トレーニング (講師:位高先生,岡本先生 場所:2号館アリーナ) 10:10~ ○平成29年度 総会及び閉講式 (場所:3号館3-203)	53	

小計 1166

2種目: ダンス教室
14:00~15:30 水曜

回数	日程	内 容	会場	人数
1	6月8日	ピラティス	市体育館	33
2	6月22日			37
3	8月31日			17
4	7月27日	阿部貴子先生 (健康運動指導士)	市体育館	25
5	8月10日			20
6	8月24日			28
7	9月14日			27
8	9月28日			24
9	10月12日			30
10	10月26日			27
11	11月9日			19
12	11月30日			18
13	12月14日			22
14	12月21日	阿部貴子先生 (健康運動指導士)	市体育館	20
15	1月11日			18
16	1月25日			16
17	2月8日			23
18	2月22日			22
19	3月8日			19
20	3月22日			20
21	4月12日			22
22	4月26日			18
23	5月10日			24
24	5月24日	17		
小計				546

3種目: スポーツ教室
10:00~11:30 木曜

回数	日程	内 容	会場	人数
1	6月2日	ヨガ 安藤もと子 神奈川ヨガ体操協会会長	市体育館	46
2	6月16日			53
3	7月7日			53
4	7月28日			44
5	8月4日			54
6	8月18日			39
7	9月1日			49
8	9月15日			52
9	10月6日			40
10	10月20日			47
11	10月27日			53
12	11月24日			22
13	12月1日			40
14	12月15日			45
15	1月5日			35
16	1月19日			40
17	2月2日	スポーツ吹矢 神奈川県スポーツ吹矢協会 伊勢原支部	伊勢原市立武道館	34
18	2月16日			33
19	3月2日			29
20	3月16日			33
21	4月6日			31
22	4月20日			32
23	5月11日			28
24	5月25日			32
小計				964

合計 2676