

平成29年度 東海大学健康クラブ プログラム

1種目:健康講座と運動教室 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	
1	6月3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)
2	6月17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)	
3	7月8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:3-214) (体力測定終了者)	
		○体力づくりトレーニング-歩き方を見直そう (講師:久保田先生 場所:2号館アリーナ)	
4	7月22日	○感染・風邪予防 (講師:小椋 正道 場所:3-411)	
		○音楽に合わせたエクササイズ① (講師:田巻先生 場所:2号館アリーナ)	
5	8月5日	○音楽療法。(講師:森 祥子 場所:2H31)	
		○仲間と楽しむ身体を動かすトレーニング (講師:吉岡先生 場所:2号館アリーナ)	
6	8月19日	○こころの健康を見直そう (講師:稗田里香 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:知念先生)	
7	9月9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:3-411)	
		○日常生活で取り入れたい体操 (講師:岡本先生 場所:2号館アリーナ)	
8	9月30日	○サクセフルエイジングと健康 (講師:西村昌記 場所:3-411)	
		○バスケットボールによる体力づくり (講師:吉川先生 場所:2号館アリーナ)	
9	10月7日	○社会保障制度 船水浩行 場所:3-203)	
		○運動・スポーツを通じた体カトレーニング (講師:位高先生、岡本先生 場所:2号館トレーニング室)	
10	10月28日	○誤飲と肺炎 沓澤智子 場所:2H31	
		○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:三田先生 場所:2号館アリーナ)	
11	11月11日	○骨粗鬆症 松木秀明 場所:2H31	
		○ボールを使ったウォーキング (講師:知念先生 場所:2号館アリーナ)	
12	11月25日	○認知症 渡辺祐紀 場所:2H31	
		○認知症予防に！コグニサイズ (講師:吉岡先生 場所:2号館アリーナ)	
13	12月9日	○塩分と高血圧 池内眞弓 場所:2H31	
		○簡単リズム体操 (講師:川向先生 場所:2号館アリーナ)	
14	12月16日	○ロコモティブシンドローム 真下綾子 場所:2H31	
		○健康づくりのための様々なウォーキング法 (講師:位高先生、岡本先生 場所:2号館アリーナ)	
15	1月20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)	
		○身体はぐしと軽体操 (講師:川邊先生 場所:2号館アリーナ)	
16	1月27日	○生活習慣病 (講師:吉野純子 場所:3-411)	
		○バドミントンによる体力づくり (講師:吉川先生 場所:2号館アリーナ)	
17	2月17日	○精神保健の現状について (講師:長沼洋一 場所:3-411)	
		○「投げる」も生活に必要な体力の一つ (講師:位高先生 場所:2号館アリーナ)	
18	2月24日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高先生 場所:3-411・2号館アリーナ)	
19	3月10日	○体力測定(講師:沓澤・谷口・松木・池内・位高先生 場所:3号館411,453,457,462) (体力測定未終了者)	
		○一次救命処置(BLS: Basic Life Support)について (講師:大山 太 場所:6-実習室B)	
		○音楽に合わせたエクササイズ② (講師:田巻先生 場所:2号館アリーナ)	
20	3月31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 (講師:野坂先生 場所:2号館アリーナ)	
21	4月14日	○がん看護 (講師:今泉郷子 場所:3-411)	
		○運動・スポーツを通じた交流エクササイズ② (講師:八田先生 場所:2号館アリーナ)	
22	4月28日	○心の健康 (講師:吉川隆博 場所:3-411)	
		○運動・スポーツを通じた体カトレーニング (講師:位高先生、岡本先生 場所:2号館アリーナ)	
23	5月12日	1部 9:00～10:00 2部 10:10～11:10	11:20～
		○体力測定の説明(講師:沓澤・松木・谷口先生 場所:3-411) ○体力づくりトレーニング-ゴムバンドを用いた体カトレーニング (講師:位高先生、岡本先生 場所:2号館アリーナ)	
24	5月26日	○体力づくりトレーニング-自宅でできる簡単な運動を一挙紹介 (講師:位高先生、岡本先生 場所:2号館アリーナ)	
		○閉講式(写真撮影)(場所:3号館3-203)	

2種目:エクササイズ&レクリエーション

回数	日程	内 容	会場
1	6月14日	ラダーを使った脳トレ	市体育館
2	6月28日		
3	7月12日		
4	7月26日		
5	8月9日		
6	8月23日		
7	9月13日		
8	9月27日		
9	10月11日		
10	10月25日		
11	11月8日	骨盤エクササイズ	市体育館
12	11月22日		
13	12月13日		
14	12月20日		
15	1月10日		
16	1月24日		
17	2月14日		
18	2月28日		
19	3月14日		
20	3月28日		
21	4月11日	レクリエーションスポーツ	市体育館
22	4月25日		
23	5月9日		
24	5月23日		
25	5月23日		

3種目:体力づくり&ケア

回数	日程	内 容	会場
1	6月1日	ヨガ	市体育館
2	6月15日		
3	7月6日		
4	7月20日		
5	8月3日		
6	8月17日		
7	9月7日		
8	9月21日		
9	10月5日		
10	10月19日		
11	11月2日		
12	11月16日		
13	12月7日		
14	12月21日		
15	1月11日		
16	1月18日		
17	2月1日		
18	2月15日		
19	3月1日		
20	3月15日		
21	4月5日		
22	4月19日		
23	5月10日		
24	5月17日		