

## 【講義内容】

◇曜日はいずれも木曜日です

日にち	1限目(9:30～10:30)	2限目(10:45～11:45)
平成30年 6月 7日	入学式・オリエンテーション	
6月14日	体力測定	
6月28日	地域包括ケアシステムについて ～制度を学び、社会参加デビューの準備をしましょう!～	体力測定結果返却 体力とは、トレーニング論
7月12日	老年期症候群 ～まずは老年期の特徴を学びましょう!～	きよすdeげんき体操(ストレッチ編) ※ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、口腔体操等を行います
7月26日	ロコモとその予防 ～ロコモって何? その予防方法を学びましょう!～	きよすdeげんき体操(筋トレ編)
夏休み		
9月 6日	公開講座 認知症サポーター養成講座 ～認知症になっても安心なまちづくり～	きよすdeげんき体操(ウォーキング編)
9月20日	生活習慣病とその予防① ～糖尿病をよく知ろう!～	きよすdeげんき体操、パラスポーツ
10月 4日	生活習慣病とその予防② ～動脈硬化をよく知ろう!～	きよすdeげんき体操、コグニサイズ
10月18日	認知症とその予防 ～認知症って予防できるの? その方法を学びましょう!～	きよすdeげんき体操、コグニサイズ
11月 1日	アクティビティ(革細工) ～物作りは心と体にどんな良い事があるの?～	ボランティア演習
11月15日	公開講座 活力ある暮らしと豊かな食の楽しみ ～賢く食べて元気な長寿を～	ボランティア演習
12月 6日	口腔・嚥下と介護予防 ～健やかな生活とお口の健康について～	きよすdeげんき体操、レクリエーション
冬休み		
平成31年 1月17日	こころ穏やかに過ごすために ～ストレスを手放してみませんか～	きよすdeげんき体操、レクリエーション
2月14日	ボランティア活動を始めるために ～さあ、いよいよ社会参加デビューです!～	きよすdeげんき体操、レクスポーツ
2月28日	体力測定(測定法実習)	
3月 7日	卒業式・茶話会	

※講義内容は変更される場合があります。 ※講義内容により時間を変更することがあります。

※講義は、愛知医療学院短期大学の講師陣(医師・理学療法士・作業療法士)・清須市職員等が担当します。

※9月6日と11月15日は公開講座になります。一般来場者も参加されます。