

平成30年度とよたシニアアカデミー 健康増進学科カリキュラム(案)

<目的>

健康をはじめとする様々な分野の学習を通じ、自分の可能性を広げるとともに、他者との交流を通じ、他者と理解しあうことの大切さを学び、いきいきとしたセカンドライフを送るためのきっかけを作る。

目標	講座のねらい
① 健康でいきいきとしたセカンドライフを送るための知識を得る。	・理論と実技から高齢期に必要な運動や食生活などについて学び、健康づくりに繋げる。
② セカンドライフの生きかたや生きがいの可能性を広げる。	・学生のセカンドライフの可能性を広げるために、バラエティに富んだ分野について学習する。
③ セカンドライフを地域で豊かに過ごすために、他者に対する理解の心を育む。	・自分の生活に閉じこもることなく、他者との関わり楽しさや相手を理解する心を学ぶ。
④ 自ら新しいチャレンジや活動をするための動機付けとなる。	・「何かをやってみよう」「参加してみよう」と思うきっかけとなる。 ・学科の卒業生の活動など具体的な活動を知り、やってみたいことのイメージを持つ。

単位	日付	受講形態	テーマ	内容	目標の区分				備考
					①	②	③	④	
1	4/11	全体	ふれあい交流レク	・個々の違いを認め、相手を思うコミュニケーションを学ぶ。	○	○	○		
2	4/19	全体	入学式後	・地域でも活躍するからくり師のセカンドライフ論を学ぶ。	○	○		○	
3	4/27	全体	足助の街並みウォーク	・足助の古い町並みを歩き健康と学生同士のコミュニケーションを図るとともに、案内ボランティアの活動について知る。	○	○	○	○	バス利用
4	5/10	全体	健康づくりのためのコンディショニング計画①	・高齢者に必要な最低限の筋力を保つための方法・コツを学ぶ	○	○			会場：スカイホール
5	5/17	全体	高齢者の健康増進	高齢者の健康増進について学ぶ（中京大学 渡邊教授）	○	○	○		会場：中京大学14号館 2階 会議室 会場への行き方を事前に学生へ伝える
6	5/30	全体	自分史①	・今までの人生を振り返り自分自身の在り方を考えるとともに、いきいきとしたセカンドステージをデザインする。		○	○		
7	6/7	全体	昭和日常博物館、回想法センター見学（北名古屋市）	・昭和日常博物館、回想法センターなどを見学し、今までの生活を振り返る。自分史作成の導入。	○			○	バス利用
8	6/14	全体	健康づくりのためのコンディショニング計画②	・高齢者に必要な最低限の筋力を保つための方法・コツを学ぶ	○	○		○	会場：スカイホール
9	7/4	全体	自分史②	・今までの人生を振り返り自分自身の在り方を考えるとともに、いきいきとしたセカンドステージをデザインする。		○	○		
10	7/12	全体	普通救命講習	・AED操作を含めた救急救命の流れを学び、その場に遭遇した時対応できる心構えを持つ。		○	○	○	会場：崇化館交流館
11	7/19	全体	さいごまで私らしく	・自分の終末を考え、人生を整理してこれからをよりよく生きるきっかけをつくる。		○	○	○	
12	7/26	全体	お口の中の健康	・歯の健康を失うことで生じるリスクを学び、健康について考える。	○	○			出前講座
13	9/5	全体	自分史③	・今までの人生を振り返り自分自身の在り方を考えるとともに、いきいきとしたセカンドステージをデザインする。		○	○		
14	9/13	全体	健康増進に関する市民活動を知ろう①	※市民活動団体と調整中	○	○	○	○	
15	9/21(金)	全体	楽しく体を動かそう①	・自分でも持続可能な体操を学び、仲間と楽しみながら身体を動かす方法を知る。	○	○		○	会場：スカイホール
16	9/27	全体	太極拳入門①	・太極拳を体験し、趣味の幅を広げると共に健康づくりに役立つ。	○	○		○	新メニュー 会場：スカイホール
17	10/5(金)	全体	楽しく体を動かそう②	・仲間と楽しみながら身体を動かす方法を知る。高齢者に必要最低限の筋力を保つための方法・コツを学ぶ	○	○		○	会場：スカイホール
18	10/11	全体	自分史④	・今までの人生を振り返り自分自身の在り方を考えるとともに、いきいきとしたセカンドステージをデザインする。		○	○		
19	10/18	全体	太極拳入門②	・太極拳を体験し、趣味の幅を広げると共に健康づくりに役立つ。	○	○		○	新メニュー 会場：スカイホール
20	10/25	全体	ボイストレーニング①	・腹式呼吸による発声法が健康づくりやアンチエイジングに繋がることを知り、歌う楽しさを味わう。	○	○	○	○	2回講座に変更し、一曲を仕上げる。
21	11/7	全体	ヘルスサポーター養成講座 開講式	ヘルスサポーター養成講座の開講式をヘルサポ養成講座受講者と共に受講。 ヘルサポについて知り、地域での健康づくりに関心を深める。	○	○		○	
22	11/8	全体	ボイストレーニング②	・腹式呼吸による発声法が健康づくりやアンチエイジングに繋がることを知り、歌う楽しさを味わう。	○	○		○	新メニュー
23	11/14	全体	自分史⑤	・今までの人生を振り返り自分自身の在り方を考えるとともに、いきいきとしたセカンドステージをデザインする。	○	○	○	○	
24	11/22	全体	茶道から学ぶマナー	・伝統的な日本文化である茶道の体験を通してマナーの真の意味を知り、より豊かな人間関係を築く。		○	○	○	会場：豊田美術館 童子苑
25	11/29	全体	健康づくりの食生活の知恵①	・健康生活を送るために重要な食生活について理論と調理実習を通して学ぶ。	○	○	○		
26	12/6	全体	健康増進に関する市民活動を知ろう②	※市民活動団体と調整中	○	○	○	○	
27	12/13	全体	健康づくりのための食生活の知恵②	・健康生活を送るために重要な食生活について理論と調理実習を通して学ぶ。	○	○	○		
28	1/10	全体	認知症を予防しよう	・認知症を予防するために必要な事柄を講話と実技から学ぶ。	○			○	新メニュー
29	1/24	全体	セルフマッサージ	・血液の循環の促進、脳の活性化を図るため、自分でできるハンドケア方法を学ぶ。	○	○	○	○	
30	2/6	全体	自分史⑥	・今までの人生を振り返り自分自身の在り方を考えるとともに、いきいきとしたセカンドステージをデザインする。		○	○		