

令和5年度(2023年度) 姫路市立生涯学習大学校 講座テーマ予定表
 108 1年中高年体育コース

<金曜日>13:30~15:30 体育館
 ※初講日は105教室の後、体育館

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/7	金	◎ 講義・実技 「健康づくりのためのライフスタイルを考える」 105教室・体育館	兵庫県立大学 名誉教授 末井 健作
2	4/21	金	実技 「あなたの体力を測りましょう」(転倒とロコモの予防体操)	
3	5/19	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
4	6/2	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
5	6/16	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
6	6/30	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
7	7/7	金	実技 ペタンク (転倒とロコモの予防体操)	
8	7/21	金	実技 ペタンク (転倒とロコモの予防体操)	
9	8/4	金	実技 ペタンク (転倒とロコモの予防体操)	
10	8/18	金	実技 ペタンク (転倒とロコモの予防体操)	
11	9/1	金	実技 Tボール (転倒とロコモの予防体操)	
12	9/15	金	実技 Tボール (転倒とロコモの予防体操)	
13	10/6	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
14	10/20	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
15	11/17	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
16	12/1	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
17	12/15	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
18	1/19	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
19	2/2	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
20	2/16	金	△「あなたの体力を測りましょう」(運動の効果)	
備考	◎印は初講日です。受講開始時刻より1時間早く登校してください。 △印は講座終了日です。			
準備物 : 体操のできる服装、体育館シューズ、汗ふきタオル、バスタオル(又はヨガマット等) 水分補給用飲み物				