

とくしま健康寿命からだカレッジの時間数と受講料

授業1時間=60分

< 基礎課程 >

	必修科目		専修科目			行動変容・測定		
	健康寿命	地域人材育成	メタボ・糖尿解消	ロコモ予防	認知症予防・サポート	行動変容	測定	
講義	5	4	5	5	5			24
実習	5	4	5	5	5	8	4	36
小計	10	8	10	10	10	8	4	
合計	60							

< 専門課程 >

	講義			実習			
	健康寿命	成人学習指導	地域人材育成	運動指導	健康指導	測定・安全管理	
講義	6	3	3				12
実習				12	3	3	18
合計	30						

【受講料等と受講可能な学内オプション学習】

	時間	受講料	地域推薦 枠 受講料	受講可能な学内プログラム (学内オプション学習)		
				公開授業	公開講座	
基礎課程	60時間	¥30,000	¥15,000	2授業	30時間まで	
専門課程	30時間	¥18,000		基礎課程講義のビデオ視聴		
有料追加 プログラム (任意)	プラス10 (10時間)	¥5,000				
	成果サ ポート	ダイエット	春秋 各¥3,000			
		有酸素運動				
		筋トレ				
脳トレ						