

<基礎課程>

		1時限		2時限		3時限		会場		
日付	週NO.	13:00-14:00		14:15-15:15		15:30-16:30		1時限	2時限	3時限
6月7日	1	開講式 オリエンテーション		健講1	徳島県の現状と取り組み	健講3	加齢と病気	第1講	第1講	第1講
6月14日	2	行変5	わくわくチャレンジ塾1	健実1	健康寿命を延ばす運動	健講4	健康寿命と歯	体育館	第1講	第1講
6月21日	3	測定3	体力測定1	測定1	健康・心理測定1	健講5	健康寿命と栄養	体育館	第1講	第1講
6月28日	4	メ講1	メタボ・糖尿病の原因	メ講2	メタボ・糖尿病の合併症	メ講3	メタボ・糖尿病の対策	第1講	第1講	第1講
7月5日	5	メ実2	ウォーキング ・ステップ運動	メ実1	メタボ予防の運動	健講2	疾病予防と健診受診	体育館	第1講	第1講
7月12日	6	メ実5	阿波踊り体操	行変1	健康寿命くらし改革1	メ講5	生活習慣病と口腔ケア	体育館	第1講	第1講
7月19日										
7月26日	7	口実2	筋力トレーニング	メ講4	メタボ予防と栄養	健実2	健康的な食生活	武道場	第1講	第1講
8月2日	8	口講1	ロコモ講義1	口講2	ロコモ講義2	口講3	ロコモ講義3	第1講	第1講	第1講
8月9日										
8月16日	9	口実1	ロコモ予防の運動	口実3	体幹・バランス機能 強化運動	行変6	わくわくチャレンジ塾2	第1講	多目的室	第1講
8月23日	10	口実4	ロコモ実習1	口実5	ロコモ実習2	行変2	健康寿命くらし改革2	多目的室	多目的室	第1講
8月30日	11	健実3	総合運動実習1	口講5	お口の健康（健口） とロコモ予防	口講4	ロコモティブシンド ローム予防と栄養	多目的室	第1講	第1講
9月6日	12	健実4	総合運動実習2	地実4	健康寿命パートナー	地講2	成人・高齢者に対す る保健指導	多目的室	第1講	第1講
9月13日	13	地実1	高齢者のストレス管理	地講1	地域における健康事業	行変7	わくわくチャレンジ塾3	第1講	第1講	第1講
9月20日										
9月27日	14	認講1	認知症ってどんな病気？	認講2	認知症を起こす原因	認講3	認知症の治療と予防	第1講	第1講	第1講
10月4日	15	認実3	コグニサイズ	認実1	認知症予防と運動	行変3	健康寿命くらし改革3	体育館	第1講	第1講
10月11日	16	認実4	回想法1	認実5	回想法2	地講3	地域ボランティア	第1講	第1講	第1講
10月18日										
10月25日	17	メ実3	ノルディック ウォーキング	認講4	認知症のサポート1	認講5	認知症のサポート2	体育館	第1講	第1講
11月1日	18	メ実4	インターバル速歩・ スロージョギング	地講4	高齢者の心理	認実2	認知機能トレーニン グ（室内）	体育館	第1講	第1講
11月8日	19	地実2	かんたん運動指導	地実3	心肺蘇生法	行変4	健康寿命くらし改革4	体育館	武道場	第1講
11月15日			0							
11月22日	20	測定4	体力測定2	測定2	健康・心理測定2	行変8	わくわくチャレンジ塾4	体育館	体育館 /第1講	第1講
11月29日		修了レポート・オプション学習レポート提出期限は11/22								
12月6日	21	健実5	総合運動実習3	総括		修了式		体育館	第1講	第1講
12月13日		予備日								
12月20日		予備日								