

楽しく実現、  
ウエルエイジング



# とくしま健康寿命 からだカレッジ 専門課程

募集期間

受講生募集

2024年 2月29日(木) ~ 3月19日(火)まで  
地域推薦枠 3月15日(金) 締切日17時必着

徳島県と徳島大学の連携事業です。徳島の健康寿命の延伸に取り組みます。  
火曜日11回、計30時間 講義(12時間)と実習(18時間)は地域で活用  
できる実践的な内容です。

専門課程を修了された方には「健康寿命パートナー」、  
資格試験(任意)に合格された方には  
「とくしま健康寿命マスター」と認定します。

とくしま健康寿命マスターは  
現在、地域での活動を  
展開中です

問い合わせ 徳島大学 人と地域共創センター

☎(088) 656-7276

裏面の概要をご覧ください



楽しく実現、  
ウエルエイジング

# とくしま健康寿命 からだカレッジ 専門課程

## 概要

詳細は募集要項をご覧ください

日程	2024年5月7日～2024年7月30日 毎週火曜日（13時～16時30分） 1時間の授業を3コマ開催、全11回
会場	徳島大学常三島キャンパス
受講料	18,000円（県民一般枠） 9,000円（地域推薦枠） 9,000円（実践課程修了枠）

### 対象

運動指導や健康経営、健康増進事業の実務経験を有する人  
とくしま健康寿命からだカレッジ基礎課程を修了した人  
保健師、看護師、栄養士、理学療法士、介護福祉士などの健康に関わる有資格者（民間資格含む）  
上記の3つの要件のいずれかに該当する人

### 内容

講義（12時間）と実習（18時間）の組合せです。以下の科目に分類されます。  
○健康寿命 ○運動指導  
○成人学習指導 ○健康指導  
○地域人材育成 ○測定・安全管理

### 講師

和泉 唯信（大学院医歯薬学研究部 教授）  
西良 浩一（大学院医師薬学研究部 教授）  
松久 宗英（先端酵素学研究所 糖尿病臨床・研究開発センター長 教授）  
竹谷 豊（大学院医歯薬学研究部 教授）  
片岡 宏介（大学院医歯薬学研究部 教授）  
山下 留理子（大学院医歯薬学研究部 看護リカレント教育センター長 特任教授）  
田中 俊夫（人と地域共創センター長 教授）  
他 徳島大学教員、徳島県職員、日本赤十字社徳島県支部職員 等

### 修了認定

修了者は資格試験（任意）に合格すると徳島大学長より「とくしま健康寿命マスター」と認定されます。

### 資格認定

修了要件を満たした人は、徳島大学長と徳島県知事により「健康寿命パートナー」と認定されます。



## あなたの実践が、 徳島の「健康力」をUPさせます！

新型コロナウイルスにより多くの生活様式が影響を受けています。しかし、変わらないのは「健康」の普遍的価値です。「新しい日常」の中であなたのくらしや健康を変えてみませんか。すなわち「健康寿命の延伸」へのチャレンジです。元気に暮らし、やりたいことができる人生を「とくしま健康寿命からだカレッジ」で伸ばしていきましょう！

専門課程では、実践的な知識や健康運動を「理解&実践、そして伝える」ことを目標に学んでいきます。

あなたが健康寿命の延伸に向けて健康力を高めていくことが、家族や友人、そして地域、徳島の「健康力UP」につながっていくはずです。

仲間と一緒に健康づくりの輪を広げていきましょう！

徳島大学人と地域共創センター長 田中俊夫

# とくしま健康寿命からだカレッジ

もっと、もっと・・・  
健康になろう！  
元気になろう！

健康・スポーツ分野の公開講座受講者の優待システムがスタート！

## <健康寿命を延ばそう！>

徳島大学と徳島県との共催事業「とくしま健康寿命からだカレッジ」(講義+実習)は  
基礎課程(秋開講:16回 46時間)←どなたでも受講OK!

専門課程(春開講:11回 30時間)←基礎課程修了生、健康系専門職など

専門課程を修了した15名が「とくしま健康寿命マスター」に認定され、地域での健康づくり事業  
で活動中！

## <健康・スポーツ分野はからだカレッジの実践課程に>

令和6年度より、センター主催の

健康・スポーツ分野の公開講座は「からだカレッジ実践課程」を兼ねることに。

公開講座に2/3以上出席し、修了した方はその講座の時間数(1.5時間10回講座なら15時間)の  
合計が2年間で30時間以上となれば「実践課程修了生」となります。

修了生はからだカレッジ受講料の優待が受けられます。

基礎課程 25,000円

専門課程 18,000円 がそれぞれ半額免除！

これまで健康・スポーツ系の公開講座で実践を積まれてきた方は、からだカレッジの学習と組み合わせて健  
康寿命のさらなる延伸を実現していきましょう！

## <実践課程の対象講座と時間数>

令和6年度に対象となるのは令和4年度と5年度の健康・スポーツ分野の公開講座です。欠席があっても  
修了(2/3以上の出席)していれば、講座全体の時間数がカウントされます。

講座と時間数の一覧表については裏面の一覧表をご覧ください。

個別の実践課程修了(2年間30時間以上)の有無については事務室までお問い合わせください。



健康医学講義の授業



ロコモ予防運動実習

# からだカレッジ実践課程 対象講座一覧表

＜令和4年度公開講座＞	時間
エンジョイフィットネス	9
運動でヘルスアップ!	30
バドミントンを楽しもう!	9
カラダいきいきフィットネス	9
KOBA式体幹バランストレーニング	9
熊野古道伊勢路を歩く	20
岩木山・八甲田山 紅葉探訪 (トレーニング編)	6
里山再発見	6
いつかはホノルルマラソン2022Basic	21
ホノルルマラソンを走ろう!S (スーパー)	17
サイバーレース ホノルルマラソンを走ろう!	6
阿波踊り体操リーダー養成講座	5.5
エンジョイフィットネス	22.5
健康法としての空手道入門	15
カラダいきいきフィットネス	18
バドミントンを楽しもう!	18
KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
里山再発見	18
空海と歩く～ウォーキング準備編	18
空海と歩く (同行二人)～土佐遍路③2022	26
空海と歩く (同行二人)～伊予遍路2023①	26
空海と歩く (同行二人)～伊予遍路2023②	20
いつかはホノルルマラソンBasic II	19
石垣島マラソンを走ろう!	6.5

春夏講座

秋冬講座

からだカレッジ受講前2年間における修了講座 (2/3以上出席) の合計時間が30時間以上であれば「実践課程修了」として受講料が半額となります。出席回数にかかわらず講座時間を合算します。

＜令和5年度公開講座＞	時間
阿波踊り体操リーダー養成講座☒	5.5
エンジョイフィットネス	18
運動でヘルスアップ	33
バドミントンを楽しもう!	16.5
カラダいきいきフィットネス	18
KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
楽しくやさしいエアロビクス	10.5
腰痛予防のピラティス	9
ラインアップりで生活習慣病の改善+ダイエット!	2
日光百名山 男体山&日光白根山 (トレーニング編)	9
里山再発見	17.5
いつかはホノルルマラソン2023Basic	25
ホノルルマラソンを走ろう!S (スーパー)	17
サイバーレース ホノルルマラソンを走ろう!	7
阿波踊り体操リーダー養成講座☒	5.5
エンジョイフィットネス	19.5
カラダいきいきフィットネス	19.5
バドミントンを楽しもう!	16.5
KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
腰痛予防のピラティス	9
ラインアップりで生活習慣病の改善+ダイエット!	2
里山再発見	18
空海と歩く～ウォーキング準備編	18
空海と歩く (同行二人)～伊予遍路2023③	15
空海と歩く (讃岐遍路 学習&トレーニング)	12
空海と歩く (同行二人)～讃岐遍路2024①	24
空海と歩く (同行二人)～讃岐遍路2024②	12
いつかはホノルルマラソンBasic II	16

春夏講座

秋冬講座