

とくしま健康寿命からだカレッジ 基礎課程カレンダー

令和7年度

< 基礎課程 >

日付	週NO.	1時限			2時限			3時限			会場		
		13:00-14:00			14:15-15:15			15:30-16:30			1時限	2時限	3時限
9月30日	1	開講式 オリエンテーション			健講 1	県	徳島県の現状と取り組み	健講 3	八木秀介	加齢と健康	第1講	第1講	第1講
10月7日	2	行変 4	田中俊夫	わくわくチャレンジ塾1	健実 1	田中俊夫	健康寿命を延ばす運動	健講 5	竹谷豊	健康寿命と栄養	体育館	第1講	第1講
10月14日	3	メ講 1	松久宗英	メタボ講義1	メ講 2	松久宗英	メタボ講義2	メ実 1	田中俊夫	メタボ予防の運動	第1講	第1講	第1講
10月21日													
10月28日	4	測定 3	田中俊夫	体力測定1	測定 1	田中俊夫	健康・心理測定1	行変 1	田中俊夫	健康寿命くらし改革1	体育館	第1講	第1講
11月4日	5	メ実 2	田中俊夫	ウォーキング ・ステップ運動	健講 4	市川哲雄	健康寿命と歯	行変 2	田中俊夫	健康寿命くらし改革2	体育館	第1講	第1講
11月11日	6	メ講 3	竹谷豊	メタボ予防と栄養	健実 2	竹谷豊	健康的な食生活	メ講 4	湯本浩通	生活習慣病と口腔ケア	第1講	第1講	第1講
11月18日	7	メ実 3	田中俊夫	ノルディックウォーキング	メ実 4	田中俊夫	阿波踊り体操	健講 2	県	疾病予防と健診受診	体育館	第1講 多目的	第1講
11月25日													
12月2日	8	口実 1	田中俊夫	ロコモ予防の運動	口講 1	西良浩一	ロコモと腰痛	口講 2	玉置康晃	ロコモと関節痛	第1講	第1講	第1講
12月9日	9	口実 2	田中俊夫	筋力トレーニング	口実 4	板東正記	ロコモ疾患のリハビリ	口講 3	竹谷豊	ロコモティブシンドローム予防と栄養	武道場	多目的	第1講
12月16日	10	口実 3	板東正記	体幹バランス運動	行変 5	田中俊夫	わくわくチャレンジ塾2	口講 4	片岡宏介	お口の健康（健口）とロコモ予防	武道場	第1講	第1講
12月23日													
12月30日													
1月6日	11	健実 3	田中俊夫	総合運動実習1	地講 1	山下留理子	成人・高齢者に対する保健指導	地実 1	井崎ゆみ子	シニアのストレス管理	武道場	第1講	第1講
1月13日	12	認講 1	和泉唯信	認知症1	認講 2	和泉唯信	認知症2	認実 4	鈴木尚子	回想法	第1講	第1講	第1講
1月20日													
1月27日													
2月3日	13	認実 1	田中俊夫	認知症予防と運動	認実 2	田中俊夫	認知機能トレーニング（室内）	地講 3	榎本拓哉	高齢者の心理	第1講	第1講 多目的	第1講
2月10日	14	認実 3	田中俊夫	コグニサイズ	認講 3	千葉進一	認知症のサポート1	認講 4	千葉進一	認知症のサポート2	武道場	第1講	第1講
2月17日	15	測定 4	田中俊夫	体力測定2	測定 2	田中俊夫	健康・心理測定2	地講 2	渡邊克典	地域ボランティア	体育館	第1講	第1講
2月24日													
3月3日	16	健実 4	田中俊夫	総合運動実習2	行変 3	田中俊夫	健康寿命くらし改革3	修了式			体育館	第1講	第1講
3月10日													
3月17日		予備日											
3月24日													
3月31日													

修了レポート・オプション学習レポート提出期限は2/3

とくしま健康寿命からだカレッジ

基礎課程カリキュラム(講義)

令和7年度

課程	科目	分類		公開	#	授業題目	講師	部局	内容	日付	時限
基礎課程	健康寿命	講義	1	○	101	徳島県の現状と取り組み	健康寿命推進課	県	徳島県の現状と取り組み。疾病予防や検診受診率向上に関して	9月30日	2
基礎課程	健康寿命	講義	2		102	疾病予防と健診受診	健康寿命推進課	県		11月18日	3
基礎課程	健康寿命	講義	3	○	103	加齢と健康	八木秀介	医科	「健康寿命と病気」の総論（がん、COPDなどを含む）	9月30日	3
基礎課程	健康寿命	講義	4		104	健康寿命と歯	市川哲雄	ー	健康寿命と歯（総論）	11月4日	2
基礎課程	健康寿命	講義	5		105	健康寿命と栄養	竹谷豊	栄養	健康寿命と栄養（総論）	10月7日	3
基礎課程	地域人材育成	講義	1		201	成人・高齢者に対する保健指導	山下留理子	保健	成人・高齢者に対する保健指導	1月6日	2
基礎課程	地域人材育成	講義	2		202	地域ボランティア	渡邊克典	総科地域	地域ボランティアの概論	2月17日	3
基礎課程	地域人材育成	講義	3		203	高齢者の心理	榎本拓哉	総科心理	高齢者の心理	2月3日	3
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	1	○	301	メタボ講義1	松久宗英	医科	メタボ関連の各疾患の概要、治療、予防・改善について	10月14日	1
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	2		302	メタボ講義2	松久宗英	医科		10月14日	2
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	3		303	メタボ予防と栄養	竹谷豊	栄養	メタボを解消する食生活	11月11日	1
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	4		304	生活習慣病と口腔ケア	湯本浩通	歯科	メタボ関連疾患と口腔ケア	11月11日	3
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	1	○	401	ロコモ講義1	西良浩一	医科	ロコモと腰痛	12月2日	2
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	2		402	ロコモ講義2	玉置康晃	病院	ロコモと関節痛	12月2日	3
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	3		403	ロコモ予防と栄養	竹谷豊	栄養	ロコモ予防と栄養	12月9日	3
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	4		404	お口の健康（健口）とロコモ予防	片岡宏介	歯科	お口の健康（健口）とロコモ予防	12月16日	3
基礎課程	認知症	講義	1	○	501	認知症講義1	和泉唯信	医科	認知症ってどんな病気？	1月13日	1
基礎課程	認知症	講義	2		502	認知症講義2	和泉唯信	医科	認知症を起こす原因	1月13日	2
基礎課程	認知症	講義	3		503	認知症のサポート1	千葉進一	保健	認知症のサポートについて	2月10日	2
基礎課程	認知症	講義	4		504	認知症のサポート2	千葉進一	保健		2月10日	3

基礎課程カリキュラム(実習)

課程	科目	分類			#	授業題目	講師	部局	内容	日付	時限
基礎課程	健康寿命	実習	1	○	106	健康寿命を延ばす運動	田中俊夫	センター	健康寿命と運動	10月7日	2
基礎課程	健康寿命	実習	2		107	健康的な食生活	竹谷豊	栄養	食生活をセルフチェックする	11月11日	2
基礎課程	健康寿命	実習	3		108	総合運動実習1	田中俊夫	センター	健康寿命を延ばす運動まとめ1	1月6日	1
基礎課程	健康寿命	実習	4		109	総合運動実習2	田中俊夫	センター	健康寿命を延ばす運動まとめ2	3月3日	1
基礎課程	地域人材育成	実習	1		204	シニアのストレス管理	井崎ゆみ子	健康支援センター	ストレスチェックテストとストレス管理	1月6日	3
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	1	○	305	メタボ予防の運動	田中俊夫	センター	メタボ予防の運動	10月14日	3
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	2		306	ウォーキング	田中俊夫	センター	ウォーキング・ステップ運動	11月4日	1
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	3		307	ノルディックウォーキング	田中俊夫	センター	ノルディックウォーキング,インターバルウォーキング	11月18日	1
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	4		308	阿波踊り体操	田中俊夫	センター	阿波踊り体操	11月18日	2
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	1	○	405	ロコモ予防の運動	田中俊夫	センター	ロコモ予防の運動	12月2日	1
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	2		406	筋力トレーニング	田中俊夫	センター	筋力トレーニング	12月9日	1
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	3		407	体幹バランス運動	板東正記	センター	体幹バランストレーニング	12月16日	1
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	4		408	リハビリテーション	板東正記	センター	ロコモ疾患のリハビリテーショントレーニング	12月9日	2

基礎課程カリキュラム(実習)

課程	科目	分類			#	授業題目	講師	部局	内容	日付	時限
基礎課程	認知症	実習	1	○	505	認知症予防と運動	田中俊夫	センター	認知症予防と運動	2月3日	1
基礎課程	認知症	実習	2		506	認知機能トレーニング(室内)	田中俊夫	センター	認知機能トレーニング(室内)	2月3日	2
基礎課程	認知症	実習	3		507	コグニサイズ	田中俊夫	センター	コグニサイズ	2月10日	1
基礎課程	認知症	実習	4		508	回想法	鈴木尚子	センター	回想法	1月13日	3
基礎課程	行動変容	実習	1		601	健康寿命くらし改革1	田中俊夫	センター	生活習慣改善に関するグループワーク	10月28日	3
基礎課程	行動変容	実習	2		602	健康寿命くらし改革2	田中俊夫	センター		11月4日	3
基礎課程	行動変容	実習	3		603	健康寿命くらし改革3	田中俊夫	センター		3月3日	2
基礎課程	行動変容	実習	4		604	わくわくチャレンジ塾1	田中俊夫	センター	グループワーク・実習	10月7日	1
基礎課程	行動変容	実習	5		605	わくわくチャレンジ塾2	田中俊夫	センター		12月16日	2
基礎課程	測定	実習	1		701	健康・心理測定1	田中俊夫	センター	健康・心理測定1	10月28日	2
基礎課程	測定	実習	2		702	健康・心理測定2	田中俊夫	センター	健康・心理測定2	2月17日	2
基礎課程	測定	実習	3		703	体力測定1	田中俊夫	センター	体力測定1	10月28日	1
基礎課程	測定	実習	4		704	体力測定2	田中俊夫	センター	体力測定2	2月17日	1

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・糖尿予防	ロコモ予防	認知症予防・サポート	行動変容	測定	
講義	5	3	4	4	4			20
実習	4	1	4	4	4	5	4	26
小計	9	4	8	8	8	5	4	
合計	46							

＜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						

【受講料と受講可能な学内オプション学習】

				受講可能な学内プログラム (学内オプション学習)
		受講料	地域推薦枠 実践課程枠 受講料	公開講座
基礎課程	46時間	¥25,000	¥12,500	30時間まで
専門課程	30時間	¥18,000	¥9,000	基礎課程講義のビデオ視聴
追加プログラム (任意)	プラス10 (10時間)		¥5,000	
	成果サポート	有酸素運動	春秋 各¥3,000	
		筋トレ		
		脳トレ		