

健康・スポーツ系公開講座の受講者はぜひご活用下さい

からだカレッジ実践課程のご案内

<健康寿命を延ばそう！>

徳島大学と徳島県との共催で令和元年より「とくしま健康寿命からだカレッジ」を開設し、人と地域共創センターで実施しています。健康寿命に関する最新の知見を学び、運動などの実習を通じて健康寿命の延伸を目指すものです。広く県民を対象とした基礎課程（秋開講：16回 46時間）と基礎課程修了者に加えて健康系専門職を対象とした専門課程（春開講：11回 30時間）があり、これまでに基礎課程 75名、専門課程 46名が受講されました。地域の健康づくりのリーダーや指導者の育成を目指した専門課程からは資格試験に合格した36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に携わっていただいています。

<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、センター主催の公開講座のうち健康・スポーツ分野が「からだカレッジ実践課程」としても位置づけられることとなりました。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」としてからだカレッジの基礎課程、専門課程の受講料の優待が受けられます。具体的には基礎課程 28,000円、専門課程 21,000円がそれぞれ半額免除となります。

これまで健康・スポーツ系の公開講座で実践を積み重ねてきた方は、さらに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ただきたいと思います。

受講料優待！

<実践課程の対象講座と時間数>

対象となるのは令和6年度と7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「からだカレッジ実践課程対象講座一覧表」をご覧ください。また、個人の実践課程修了（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。

からだカレッジ実践課程 対象講座一覧表

令和8年度

| <令和6年度公開講座> | | 時間※ |
|-------------|--------------------------|------|
| 春夏講座 | 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 | 31.5 |
| | 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 | 22.5 |
| | 楽しくやさしいエアロビクス | 7.5 |
| | 腰痛予防のコンディショニング | 9 |
| | 里山再発見 | 30 |
| | ジョガーズパラダイス∞楽走レシピBasic | 25 |
| | ジョガーズパラダイス∞楽走レシピ S（スーパー） | 17 |
| | オンライン講座 サイバーレッスン∞楽走レシピ | 7 |
| | 武術で身体を整える | 15 |
| | 介護福祉講座 | 9 |
| 秋冬講座 | 阿波踊り体操リーダー養成講座 | 5.5 |
| | 介護福祉講座 | 9 |
| | 武術で身体を整える | 15 |
| | エンジョイフィットネス | 21 |
| | 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 | 8 |
| | 里山再発見A・空海と歩く準備編A | 27 |
| | 里山再発見B・空海と歩く準備編B | 27 |
| | 楽しくやさしいエアロビクス | 7 |
| | 空海と歩く～学習&トレーニング | 21 |
| | ジョガーズパラダイス∞楽走レシピBasic II | 21 |

「健康・スポーツ分野の公開講座（上記一覧が対象）」に参加し、修了（2/3以上出席）した方は、その講座の時間数※の合計が30時間以上となれば「実践課程修了生」となり、からだカレッジ受講料の優待が受けられます。

| <令和7年度公開講座> | | 時間※ |
|-------------|--------------------------|------|
| 春夏講座 | 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 | 21 |
| | 運動でヘルスアップ | 41.5 |
| | 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 | 19.5 |
| | 爽快！じわっと汗かき 全身エクササイズ | 13.5 |
| | 腰痛予防のピラティス・コンディショニング | 9 |
| | 里山再発見A・空海と歩く～山歩き準備編A | 24 |
| | 里山再発見B・空海と歩く～山歩き準備編B | 24 |
| | ジョガーズパラダイス∞楽走レシピBasic | 26.5 |
| | ジョガーズパラダイス∞楽走レシピ S（スーパー） | 15 |
| | オンライン講座 サイバーレッスン∞楽走レシピ | 7 |
| | 武術で身体を整える | 15 |
| 秋冬講座 | 足腰の不安改善！知ろう、自分の体と運動法 | 9 |
| | 阿波踊り体操リーダー養成講座 | 5.5 |
| | 武術で身体を整える | 15 |
| | エンジョイフィットネス | 21 |
| | カラダいきいきフィットネス | 21 |
| | 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 | 8 |
| | 里山再発見A・空海と歩く準備編A | 22 |
| | 里山再発見B・空海と歩く準備編B | 29 |
| | 爽快！じわっと汗かき簡単エアロビクス | 6 |
| | 空海と歩く～土佐遍路①2025学習&トレーニング | 7 |
| | 空海と歩く～土佐遍路②2025学習&トレーニング | 16 |
| | ジョガーズパラダイス∞楽走レシピBasic II | 23 |
| | 首・肩・腰の姿勢を改善！知ろう自分の体と運動法 | 9 |
| | 美姿勢・バランス・体力改善 健康ウォーキング講座 | 14 |
| | オンライン講座 空海と歩く | 7.5 |