

< 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24日	1	開講式 リエンション			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1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8日	3	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
10月15日													
10月22日	4	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29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5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	メ実4	田中俊夫	阿波踊り体操	第1講	第1講	第1講 多目的
11月12日	7	メ実3	田中俊夫	ノルディックウォーキ ング	メ講4	湯本浩通	生活習慣病と口腔ケア	健講2	県	疾病予防と健診受診	体育館	第1講	第1講
11月19日													
11月26日	8	口実2	田中俊夫	筋力トレーニング	口講1	西良浩一	ロコモ講義1	口講2	玉置康晃	ロコモ講義2	武道場	第1講	第1講
12月3日	9	口実4	田中俊夫	ロコモ実習4	口実1	田中俊夫	ロコモ予防の運動	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	第1講	第1講
12月10日	10	健実3	田中俊夫	総合運動実習1	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17日													
12月24日	11	口実3	田中俊夫	体幹バランス運動	地講1	山下留理子	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
12月31日													
1月7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1	田中俊夫	認知症予防と運動	第1講	第1講	第1講
1月14日	13	認実3	田中俊夫	コグニサイズ	認実2	田中俊夫	認知機能トレーニ ング(室内)	地講2	渡邊克典	地域ボランティア	体育館	第1講 多目的	第1講
1月21日													
1月28日	14	地講3	榎本拓哉	高齢者の心理	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	第1講	第1講	第1講
2月4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	認実4	鈴木尚子	回想法	体育館	第1講	第1講
2月11日													
2月18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
2月25日													
3月4日		予備日											
3月11日													
3月18日													
3月25日													

修了レポート・オプション学習レポート提出期限は1/28

基礎課程カリキュラム（講義）

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	9月24日	2	健講 1
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	診率向上に関して	11月12日	3	健講 2
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24日	3	健講 3
基礎課程	健康寿命	講義	4		104 健康寿命と歯	市川哲雄	-	健康寿命と歯（総論）	10月29日	2	健講 4
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1日	3	健講 5
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	12月24日	2	地講 1
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	1月14日	3	地講 2
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	1月28日	1	地講 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	10月22日	1	メ講 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	善について	10月22日	2	メ講 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5日	1	メ講 3
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12日	2	メ講 4
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	11月26日	2	口講 1
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	11月26日	3	口講 2
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3日	3	口講 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10日	3	口講 4
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7日	1	認講 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7日	2	認講 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	1月28日	2	認講 3
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		1月28日	3	認講 4

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1日	2	健実1
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5日	2	健実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	12月10日	1	健実3
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	2月18日	1	健実4
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	12月24日	3	地実1
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22日	3	メ実1
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	10月29日	1	メ実2
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12日	1	メ実3
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5日	3	メ実4
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3日	2	ロ実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	11月26日	1	ロ実2
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	田中俊夫	センター	体幹バランストレーニング	12月24日	1	ロ実3
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	4		408	ロコモ実習4	田中俊夫	センター	姿勢と動作改善によるロコモ予防	12月3日	1	ロ実4

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	1月7日	3	認実 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）	1月14日	2	認実 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	1月14日	1	認実 3
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	2月4日	3	認実 4
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8日	3	行変 1
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		10月29日	3	行変 2
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		2月18日	2	行変 3
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1日	1	行変 4
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10日	2	行変 5
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8日	2	測定 1
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4日	2	測定 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8日	1	測定 3
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4日	1	測定 4

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】

		受講料	地域推薦枠 実践課程枠 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			