

# 前 期 選 択 学 科 履 修 計 画

草津キャンパス

44期生（1年）

健康づくり学科

月	日	曜日	テ ー マ	講 師	会 場
10	11	火	高齢期の健康づくり1 Ⅰ. これからの健康 Ⅱ. これからの暮らし	敦賀市立看護大学 看護学部長・教授  北 村 隆 子	介 護 実 習 室
	24	月	健康とウォーキングⅠ ウォーキングの健康的効果 実技：ウォーキングのポイント	栗東市社会福祉協議会 健康運動指導士  飯 田 忍 宣	第 1 教 室 体 育 室 外
11	1	火	健康と食・栄養 料理を楽しむ（調理実習） 健康寿命の延伸と栄養	滋賀県栄養士会副会長  清 水 満 里 子	第 1 教 室 調 理 研 修 室
	28	月	健康とヨガⅠ（実技） 健康寿命をのばそう	ヨガインストラクター  頼 角 紀 子	第 1 教 室 体 育 室
12	5	月	健康と運動 講義：「健康寿命の延伸と運動」 実習：体力測定、体力年齢を求める	滋賀県立大学名誉教授  寄 本 明	第 1 教 室 体 育 室
	12	月	健康とレクリエーション レクリエーションの基礎 スペース「〇」、紙飛行機、 ポッチャ体験	梅花女子大学教授  前 山 直	介 護 研 修 室 体 育 室
1	17	火	健康とウォーキングⅡ 継続のコツとコース設定 実技：室内ウォークまたは野外ウォーキング	飯 田 忍 宣	第 1 教 室 体 育 室 外
	23	月	健康とレクリエーション 伝承遊び、「3333」ゲーム、 ガラキュー、トリコロキューブ	前 山 直	介 護 研 修 室 体 育 室
2	14	火	高齢期の健康づくり2 Ⅰ. 介護予防の心得 Ⅱ. 介護予防の方法	北 村 隆 子	介 護 実 習 室
3	6	月	非常時の対応 「救急法について学ぶ」	日本赤十字社  救 急 法 指 導 員	介 護 実 習 室 体 育 室
	20	月	健康とウォーキングⅢ ウォークラリーとは 実技：ウォークラリーの体験（チーム対抗）	飯 田 忍 宣	介 護 研 修 室 体 育 室 外