

# 後 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
4	17	月	健康と運動（実技） 健康寿命の延伸 (1)生活習慣病と運動 身体活動基準の活用、軽スポーツ	健康運動指導士 井 花 春 美	第 1 教 室 体 育 室
5	15	月	健康と運動（実技） 健康寿命の延伸 (2)レジスタンストレーニング ロコモティブシンドローム アイソメトリック・ダンベル体操	井 花 春 美	第 1 教 室 体 育 室
	23	火	健康と運動 講義：運動と骨粗鬆症・転倒予防 実技：重心動揺測定	滋賀県立大学名誉教授 寄 本 明	介 護 研 修 室 体 育 室
	29	月	健康と食・栄養 ～暑さ対策と食・栄養～ (調理実習)	滋賀県栄養士会副会長 清 水 満 里 子	第 1 教 室 調 理 室
6	12	月	健康とレクリエーション ガッツ、スカイクロス	梅花女子大学教授 前 山 直	第 1 教 室 体 育 室
	26	月	健康とヨガⅡ（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
7	3	月	健康と運動（実技） 健康寿命の延伸 (3)高齢期の体力・認知症 コグニサイズ	井 花 春 美	第 1 教 室 体 育 室
8	7	月	健康と運動 講義：運動と脳・神経 実習：棒反応、全身反応時間、 調整力に関わる動き	寄 本 明	第 1 教 室 体 育 室
	28	月	高齢期のこころとからだの健康Ⅰ Ⅰ こころとからだの関係 Ⅱ こころの活性化	敦賀市立看護大学看護学部教授 北 村 隆 子	介 護 研 修 室
9	11	月	地域における健康づくりへのアプローチⅠ ～地域サロン等を活用して～ 講義：地域サロンとは 実技：地域サロン等にて行うゲームの要点①	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
	25	月	健康と食・栄養 ～骨粗しょう症予防と栄養～	清 水 満 里 子	第 1 教 室 調 理 室