

## 令和7年度 健康づくり科 講座内容

講座場所 木曜日 総合体育館サブアリーナ 時間帯 午前10時～11時30分

回数	講義日	講義概要項目
1	4	17 オリエンテーションと身体ほぐし
2		24 身体ほぐし、心ほぐし
3	5	8 のびのびストレッチ体操
4		22 のびのびストレッチ体操
5		29 のびのびストレッチ体操
6	6	5 楽々リズム体操と筋活運動
7		12 楽々リズム体操と筋活運動
8		26 楽々リズム体操と筋活運動
9	7	3 ヨガ風ストレッチとパワーアップ
10		10 ヨガ風ストレッチとパワーアップ
11		24 ヨガ風ストレッチとパワーアップ
12		31 ヨガ風ストレッチとパワーアップ
13	9	4 大学祭に向けて
14		25 大学祭に向けて
15	10	2 大学祭に向けて
16		9 大学祭に向けて
17		16 大学祭に向けて
18		23 大学祭に向けて
19		30 大学祭に向けて
20	11	6 大学祭に向けて
21		13 大学祭に向けて
22	12	27 タオルボールでるんるんエクササイズ
23		4 タオルボールでるんるんエクササイズ
24		11 タオルボールでるんるんエクササイズ
25	8年	22 タオルボールでるんるんエクササイズ
26		1 29 タオルボールでるんるんエクササイズ
27	2	5 楽々リズム体操とパワーアップ
28		12 楽々リズム体操とパワーアップ
29		26 楽々リズム体操とパワーアップ
30	3	5 振り返りプログラム

※ 内容は変更する場合があります。