

令和7年度(2025年度) 姫路市立生涯学習大学校 講座テーマ予定表

108 1年生涯スポーツコース

＜金曜日＞10:00～12:00 体育館

※初講日は105教室の後、体育館

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/11	金	◎ 講義・実技「生涯スポーツと健康について考える」 105教室・体育館	兵庫県立大学 准教授 森 寿仁
2	4/25	金	実技「あなたの体力を測りましょう」(転倒とロコモの予防体操)	
3	5/9	金	実技 フリーテニス・ゴールボール (転倒とロコモの予防体操)	
4	5/23	金	実技 フリーテニス・ゴールボール (転倒とロコモの予防体操)	
5	6/13	金	実技 フリーテニス・ゴールボール (転倒とロコモの予防体操)	
6	6/27	金	実技 フリーテニス・ゴールボール (転倒とロコモの予防体操)	
7	7/11	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
8	7/25	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
9	8/8	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
10	8/22	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
11	8/29	金	実技 Tボール (転倒とロコモの予防体操)	
12	9/12	金	実技 Tボール (転倒とロコモの予防体操)	
13	9/26	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
14	10/10	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
15	10/24	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
16	11/14	金	実技 卓球・フリスビー(転倒とロコモの予防体操)	
17	11/28	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
18	12/12	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
19	1/9	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
20	1/23	金	△ 実技「あなたの体力を測りましょう」(運動の効果)	
備考				◎印は初講日です。受講開始時刻より1時間早く登校してください。 △印は講座終了日です。
準備物				体操のできる服装、体育館シューズ、汗ふきタオル、バスタオル(又はヨガマット等) 水分補給用飲み物