

令和8年度(2026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	4/10	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	4/24	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	5/8	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
4	5/22	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
5	6/12	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
6	6/26	金	実技 フリーテニス (転倒とロコモの予防体操)	
7	7/17	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
8	7/24	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
9	7/31	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
10	8/28	金	実技 ペタンク・モルック (転倒とロコモの予防体操)	
11	9/11	金	実技 Tボール (転倒とロコモの予防体操)	
12	9/18	金	実技 Tボール (転倒とロコモの予防体操)	
13	10/9	金	実技 卓球・インディアカ (転倒とロコモの予防体操)	
14	10/23	金	実技 卓球・インディアカ (転倒とロコモの予防体操)	
15	10/30	金	実技 卓球・インディアカ (転倒とロコモの予防体操)	
16	11/13	金	実技 卓球・インディアカ (転倒とロコモの予防体操)	
17	11/27	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
18	12/11	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
19	1/8	金	実技 バドミントン (転倒とロコモの予防体操)	
20	1/22	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、バスタオルまたはヨガマット等 水分補給用飲み物