

(令和7年度)

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	健康ライフコース	対象学年	3年
講義日	令和7年6月19日(木)午前		
テーマ	身体長持ちエクササイズⅢ		
講師	健康運動指導士 竹内 尚美		
講義内容			
<p>自分自身の健康状態を見つめ直し、実技と講義を織り交ぜながら、必要な動きの確認をし、運動を実践します。</p> <p>運動の種類や基礎を再確認し、1年次に行った姿勢のチェックを振り返りましょう。</p> <p>1年前の自分との違いや必要な動きの再確認を行い、それに伴う運動の実践をします。</p> <p>筋肉にアプローチするトレーニングや脳にアプローチするデュアルタスク(二重課題)トレーニングなどを楽しく紹介し、理解し、実践していきます。</p> <p>自分の身体を長持ちさせるよう、こころとからだのバランスアップを目指しましょう。</p>			
講師からのメッセージ			
自分自身に必要な動きを見出し、無理をせず、楽しみながら体を動かしましょう。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	健康ライフコース	学年	3年
講義日	令和7年4月17日(木)		
テーマ	グループとコミュニケーション		
講師	公益財団法人ひょうご子どもと家庭福祉財団常務理事 尾上 尚司		
講義内容			
<p>これから開始されるグループ活動における参加者間のコミュニケーションが円滑に働くよう、また外部の方々との折衝や学びがスムーズになることを目的に、コミュニケーションの基本と実際を体験し、自己の在りように気づくことを目指します。</p> <ul style="list-style-type: none">・コミュニケーションの基本・自己表現と他者の自己表現・自分のニーズと相手のニーズ・私たちの世代の特長、年齢的特徴・違いと間違い・外国人と日本人・ノン・バーバル コミュニケーション・不文律と雰囲気			
講師からのメッセージ			
楽しく学んで、楽しく行動しましょう。よろしくお願ひします。			