

学習計画書

15 健康学部			講師氏名：徳重 由比乃		
かんたんに作れるパンとおやつ			時間：10:30~13:00		
会場		そお生きいき健康センター (栄養指導室・和室研修室)			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月4日	木	クンボール黒ごまフォカッチャ ※生地持ち帰りあり	エプロン、三角巾、タオル、 タッパー（ふた付800ml~1 ℓ）飲み物、筆記用具、保冷 剤、保冷バッグ	
2	8月1日	木	ピザ ☆作ったピザを持ち帰り	エプロン、三角巾、タオル、 飲み物、筆記用具	
3	9月5日	木	ねじりチョコパン ※生地持ち帰りあり	エプロン、三角巾、タオル、 タッパー（ふた付800ml~1 ℓ）飲み物、筆記用具、保冷 剤、保冷バッグ	
4	10月3日	木	ハロウィンパン ※生地持ち帰りあり	エプロン、三角巾、タオル、 タッパー（ふた付800ml~1 ℓ）、飲み物、筆記用具、保 冷剤、保冷バッグ	
5	11月7日	木	スコーン	エプロン、三角巾、タオル、 飲み物、筆記用具	
6	12月5日	木	あんぱん ※生地持ち帰りあり	エプロン、三角巾、タオル、 タッパー（ふた付800ml~1 ℓ）、飲み物、筆記用具、保 冷剤、保冷バッグ	

16 健康学部			講師氏名：重吉 真弓		
お肌に優しい季節のハンドメイド石けん講座			時間：19:00～21:00		
会場		そお生きいき健康センター			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月24日	月	開講式 講座内容の説明・準備について 基本のマルセイユ石けん（白色）	エプロン・マスク・メガネ・ゴム手袋・500mlの牛乳パック・ランチ用の保温バッグ・タオル・筆記用具・室内スリッパ	オイル・フレグランスオイル・苛性ソーダ・精製水代1,000円
2	7月22日	月	グリーン色の石けん（よもぎ）	〃	〃
3	8月26日	月	オレンジ色の石けん（レッドパーム）	〃	〃
4	9月30日	月	黒い石けん（竹炭）	〃	〃
5	10月28日	月	黄金色の石けん（米ぬか）	〃	〃
6	11月25日	月	あずき色の石けん（小豆の粉）	〃	〃
7	12月23日	月	じゃがいもの石けん（じゃがいも）	〃	〃
8	1月27日	月	チョコレート色の石けん（ココア）	〃	〃
9	2月17日	月	セピア色の石けん（ハチミツ）	〃	〃
10	3月24日	月	デザインの石けん 閉講式	〃	〃

令和6年度曾於市総合大学

学習計画書

15名(小学校高学年以上)

17 健康学部			講師氏名：松元 里香		
和ハーブを見つけよう・楽しもう					
会場		開講式：末吉中央公民館 悠久の森他 閉講式：末吉総合センター	時間：9:30～12:00		
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月9日	日	開講式・座学 和ハーブとは 植物の生態など	筆記用具	
2	7月14日	日	悠久の森	筆記用具 帽子 飲み物 動きやすい服装 タオル	
3	8月11日	日	花房峡憩いの森	〃	
4	9月8日	日	中岳ダム	〃	
5	10月13日	日	マインドロード	〃	
6	11月10日	日	悠久の森	〃	
7	12月8日	日	調理・試食 閉講式 末吉総合センター	エプロン・三角巾	

18 健康学部 リンパマッサージ			講師氏名：濱田 あい子		
会場		末吉総合センター		時間：10:00～11:30	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月6日	木	開講式 講座内容説明 連絡網作成 講座役員・当番決め 使用物品購入 リンパとは何か？ 健康寿命の要は腸内環境 氣の流れを良くするリンパストレッチ	筆記用具、大きめのバスタオル1枚、フェイスタオル1枚、右記経費の徴収	マッサージクリーム 5,500円
2	6月20日	木	冷え度チェック リンパストレッチ ムクミを撃退する下半身浄化リンパ マッサージ	初回に加え ゴルフボール2個 鉛筆キャップ4本	ゴルフボール 2個 鉛筆キャップ 4本
3	7月4日	木	体のダルさ、疲れが抜けない、やる気が起きない時のリンパマッサージ&リンパストレッチ セルフ腸もみ	〃	
4	7月18日	木	お腹の冷えが起こす体調不良を整える リンパマッサージ&リンパストレッチ	〃	
5	8月1日	木	健康は腸から！ 腸が喜ぶ食事計画 腸内環境を整えて認知症予防 セルフ腸もみ	〃	
6	8月29日	木	首・肩周り・上半身のスッキリ疲労回復 リンパマッサージ&リンパストレッチ	〃	
7	9月5日	木	自律神経と睡眠、免疫の要であるお腹の 浄化マッサージ&リンパストレッチ セルフ腸もみ	〃	
8	9月19日	木	頭&顔から脳疲労・眼精疲労、しわ・たるみにもリンパ効果を体感しましょう！	2回に加え スタンド出来る鏡 ターバンやフェイスタオル、ヘアブラシ 首・肩が出る服装	
9	10月3日	木	秋バテ解消する疲労回復リンパマッサージ (足裏・ふくらはぎ・太もも・腰・お腹)	2回に同じ	
10	10月17日	木	自律神経を整え、上半身・脳疲労に巡り改善 リンパマッサージでアプローチ	2回に同じ	
11	11月7日	木	腰痛撃退・・・更年期に人間関係に、 美肌効果の浄化マッサージ&リンパストレッチ	2回に同じ	
12	11月21日	木	冬に備える血流改善、上半身の疲れを 解消しましょう。 セルフ腸もみ	2回に加え スタンド出来る鏡 ターバンやフェイスタオル、ヘアブラシ 首・肩が出る服装	

19 健康学部 キッズ・ダンス			講師氏名：岩崎 小百合		
会場		そお生きいき健康センター		時間：10:00～11:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月22日	土	ダンスのための全身ストレッチ アイソレーション（身体の各部のみ動かす） リズム取り	シューズ, タオル, 飲み物	
2	6月29日	土	ダンスのための全身ストレッチ アイソレーション リズム取り, 曲に合わせて踊る	//	
3	7月6日	土	//	//	
4	7月20日	土	//	//	
5	7月27日	土	//	//	
6	8月3日	土	//	//	
7	8月10日	土	//	//	

学習計画書

30名(一般)

20 健康学部			講師氏名：岩崎 小百合		
ヨガストレッチ&シェイプアップダンス					
会場		そお生きいき健康センター	時間：19:00~20:00		
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月20日	木	ヨガによる全身ストレッチ やさしい有酸素運動	ヨガマット, シューズ, タオル, 飲み物	
2	6月27日	木	ヨガストレッチ(30分) やさしい筋トレ有酸素運動(30分)	//	
3	7月4日	木	//	//	
4	7月11日	木	//	//	
5	7月18日	木	//	//	
6	7月25日	木	//	//	
7	8月1日	木	//	//	

学習計画書

20名(小学生)

21 健康学部			講師氏名：上中別府 恵理香		
ストリート キッズダンス			時間：18:00～19:00		
会場		そお生きいき健康センター（集団 検診室			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月25日	火	ストレッチ・アイソレーション・ リズムトレーニング・振付を行 い、約1分30秒の振付を10回目 で完成させます。	屋内用のシューズ ・タオル・飲み物	
2	7月9日	火	〃	〃	
3	7月23日	火	〃	〃	
4	8月13日	火	〃	〃	
5	8月27日	火	〃	〃	
6	9月10日	火	〃	〃	
7	9月24日	火	〃	〃	
8	10月15日	火	〃	〃	
9	10月29日	火	〃	〃	
10	11月12日	火	〃	〃	

学習計画書

20名(一般)

22 健康学部			講師氏名：上中別府 恵理香		
ストレッチ&基礎体力作り			時間：19:30~20:30		
会場		そお生きいき健康センター（視聴覚室）			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月10日	月	ストレッチ・体幹・筋トレを各20分ずつ行います。 ストレッチ・筋トレに関しては、アップローチ箇所を回ごとに少しずつ変えていきます。	ヨガマット・タオル・飲み物	
2	6月24日	月	〃	〃	
3	7月8日	月	〃	〃	
4	7月22日	月	〃	〃	
5	8月12日	月	〃	〃	
6	8月26日	月	〃	〃	
7	9月9日	月	〃	〃	
8	9月23日	月	〃	〃	
9	10月14日	月	〃	〃	
10	10月28日	月	〃	〃	

23 健康学部			講師氏名：井上 陽子		
生きいき元気！リズムダンス					
会場		そお生きいき健康センター		時間：14:00～16:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月22日	土	ストレッチ、体操 マンボ・サルサ・ワルツのリズム で楽しく踊ろう	運動しやすい服装、ダンス シューズ、タオル、スポー ツシューズ(室内用)、水 筒	
2	7月13日	土	//	//	
3	7月27日	土	ストレッチ、体操 チャチャチャ・ルンバのリズムで 楽しく踊ろう	//	
4	8月10日	土	//	//	
5	8月24日	土	ストレッチ、体操 サンバ・ヒップホップのリズムで 楽しく踊ろう	//	
6	9月14日	土	//	//	
7	9月28日	土	ストレッチ、体操 バチャータ・タンゴのリズムで楽 しく踊ろう	//	
8	10月12日	土	//	//	
9	10月26日	土	ストレッチ、体操 ジルバ・ワルツ・タンゴのリズム で楽しく踊ろう	//	
10	11月9日	土	//	//	
11	11月23日	土	ストレッチ、体操 今までの総合	//	
12	12月14日	土	//	//	

学習計画書

20名(全て)

24 健康学部 フラダンス			講師氏名： 内村 道子		
会場		大隅岩川地区構造改善センター		時間：14:00～16:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月9日	日	役員選出 ベーシック（カオ，カホロ） プアマナ	パウスカート，髪かざり，レイ	
2	6月23日	日	ベーシック（// //） プアマナ	//	CD代 550円
3	7月14日	日	ベーシック（カオ，カホロ，ハラ） プアマナ	//	
4	7月28日	日	ベーシック（// //） プアマナ	//	
5	8月11日	日	ベーシック（カオ，カホロ，ハラ，レシラエッハ，ウエッハ） プアマナ	//	
6	8月25日	日	ベーシック（// //） プアマナ 涙そうそう	//	CD代 550円
7	9月15日	日	ベーシック（// //） プアマナ（アミー，アミポニュー） 涙そうそう	//	
8	9月29日	日	//	//	
9	10月13日	日	//	//	
10	10月27日	日	//	//	
11	11月10日	日	// おはら節	//	
12	11月24日	日	//	//	

学 習 計 画 書

25 健康学部 ハワイアン・フラ			講師氏名：池之上 恵子		
会 場		そお生きいき健康センター		時間：19:00～21:00	
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講 座 生 が 準 備 す る も の	概 算 経 費
1	6月3日	月	開講式 フラベージック 「Aloha ukulele」	動きやすい洋服・飲み物・タオル	CD550円×2枚
2	6月24日	月	フラベージック 「Aloha ukulele」 「Can't Help Falling in Love」	動きやすい洋服・飲み物・タオル	
3	7月1日	月	フラエクササイズ・フラベージック 「Aloha ukulele」 「Can't Help Falling in Love」	動きやすい洋服・飲み物・タオル	
4	7月5日	金	フラエクササイズ・フラベージック 「Aloha ukulele」 「Can't Help Falling in Love」	動きやすい洋服・飲み物・タオル	
5	7月12日	金	フラエクササイズ・フラベージック 「Aloha ukulele」 「Can't Help Falling in Love」	動きやすい洋服・飲み物・タオル	
6	7月15日	月	フラエクササイズ・フラベージック 「Can't Help Falling in Love」	動きやすい洋服・飲み物・タオル	
7	7月19日	金	フラエクササイズ・フラベージック 「Can't Help Falling in Love」 閉講式	動きやすい洋服・飲み物・タオル	

学習計画書

26 健康学部			講師氏名：福岡 等志		
スポレック			時間：14:00～16:00		
会場		大隅総合運動公園体育館			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月13日	木	スポレック入門（基本練習）	体育館シューズ，運動しやすい服装，飲み物等	ボール代300円 初回のみ
2	6月27日	木	〃	〃	
3	7月11日	木	スポレック入門 （ルール・試合・審判）	〃	
4	7月25日	木	スポレック実践（練習・試合形式）	〃	
5	8月8日	木	〃	〃	
6	8月22日	木	〃	〃	
7	9月12日	木	〃	〃	
8	9月26日	木	〃	〃	
9	10月10日	木	〃	〃	
10	10月24日	木	〃	〃	
11	11月14日	木	〃	〃	
12	11月28日	木	〃	〃	

27 健康学部			講師氏名：竹田 寛晃		
KOB A式体幹☆バランストレーニング			時間：10:00～11:30		
会場		末吉総合体育館			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月1日	土	KOB A式体幹☆バランストレーニング（実技）	動きやすい服, ヨガマット or 大きめのバスタオル, 室内シューズ, 水分補給用のドリンク	
2	6月15日	土	//	//	
3	7月20日	土	//	//	
4	8月3日	土	//	//	
5	8月17日	土	//	//	
6	9月7日	土	//	//	
7	9月28日	土	//	//	
8	10月5日	土	//	//	
9	10月26日	土	//	//	
10	11月2日	土	//	//	
11	11月16日	土	//	//	
12	12月7日	土	//	//	

学習計画書

28 健康学部			講師氏名：西堂 理恵子		
リフレッシュ3B体操（昼）					
会場		末吉総合体育館		時間：13:30～15:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月12日	水	開講にあたって～注意事項，連絡網他 ストレッチ，レクリエーション等 体操補助用具を使って身体ほぐし	飲み物，タオル， 室内シューズ 床に敷くマット	※講座中 500円 (10回分)
2	6月26日	水	連絡網の確認・配布 ストレッチ，簡単な体操 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
3	7月10日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
4	8月28日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
5	9月11日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
6	9月25日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
7	10月9日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
8	10月23日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
9	11月13日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
10	11月27日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	

29 健康学部			講師氏名：片川 由紀		
リフレッシュ3B体操（夜）			時間：19:30～21:00		
会場		大隅農産加工センター			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月12日	水	開講にあたって～注意事項，連絡網他 ストレッチ，レクリエーション等 体操補助用具を使って身体ほぐし	飲み物，タオル， 室内シューズ 床に敷くマット	※講座中 500円 (10回分)
2	6月26日	水	連絡網の確認・配布 ストレッチ，簡単な体操 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
3	7月10日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
4	8月28日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
5	9月11日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
6	9月25日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
7	10月9日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
8	10月23日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
9	11月13日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	
10	11月27日	水	ストレッチ，レクリエーション等 簡単な体操，遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃	

30 健康学部			講師氏名：竹之内 直子		
水中運動（アクアビクス）昼			時間：14:00～15:00		
会 場		市民プール			
回	開 講 月 日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月3日	月	ウォーキング 初級	水着・スイムキャップ	プール使用料 330円
2	6月10日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
3	6月17日	月	ウォーキング 中級	水着・スイムキャップ	//
4	6月24日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
5	7月1日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
6	7月8日	月	ウォーキング 上級	水着・スイムキャップ	//
7	7月22日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
8	7月29日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
9	8月5日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
10	8月19日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//

31 健康学部 水中運動（アクアビクス）夜			講師氏名：竹之内 直子		
会 場		市民プール		時間：19:30～20:30	
回	開 講 月 日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月3日	月	ウォーキング 初級	水着・スイムキャップ	プール使用料 330円
2	6月10日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
3	6月17日	月	ウォーキング 中級	水着・スイムキャップ	//
4	6月24日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
5	7月1日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
6	7月8日	月	ウォーキング 上級	水着・スイムキャップ	//
7	7月22日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
8	7月29日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
9	8月5日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//
10	8月19日	月	ウォーキング //	水着・スイムキャップ	//

32 健康学部 ヨーガセラピー			講師氏名：有馬 典代		
会場		末吉総合体育館		時間：19:00～20:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月7日	金	開講式 ヨーガセラピーについて	ヨガマット（バスタオル2枚）・水分	
2	6月21日	金	やさしい有酸素運動と呼吸法	〃	
3	7月5日	金	〃	〃	
4	7月19日	金	〃	〃	
5	8月2日	金	少しずつ負荷をかけて筋力をつける方法と呼吸法	〃	
6	8月16日	金	〃	〃	
7	9月6日	金	〃	〃	
8	9月20日	金	心肺機能や筋力を意識しながら動く練習	〃	
9	10月4日	金	〃	〃	
10	10月18日	金	〃	〃	
11	11月1日	金	まとめ	〃	
12	11月15日	金	まとめ 閉講式	〃	

33 健康学部			講師氏名： 剣田 加代子		
ヨガ&ピラティス（財部）			時間：13:30～15:00		
会場		財部保健福祉センター			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月6日	木	開講式 ヨガの呼吸で身体を柔軟にして、 ピラティスで筋肉をつけて引き締める。	ヨガマット タオル, 飲み物	
2	6月20日	木	ヨガの呼吸で身体を柔軟にして、 ピラティスで筋肉をつけて引き締める。	〃	
3	7月4日	木	〃	〃	
4	7月18日	木	〃	〃	
5	8月1日	木	〃	〃	
6	9月5日	木	〃	〃	
7	9月19日	木	〃	〃	
8	10月3日	木	〃	〃	
9	10月17日	木	〃	〃	
10	11月7日	木	閉講式 ヨガの呼吸で身体を柔軟にして、 ピラティスで筋肉をつけて引き締める。	〃	

学 習 計 画 書

40名(一般)

34 健康学部 わらいヨガ			講師氏名： 剣田 加代子		
会 場		そお生きいき健康センター		時間：10:00～11:30	
回	開 講 月 日	曜 日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月25日	火	開講式 わらいヨガ	汗拭きタオル, 飲み物	
2	7月9日	火	わらいヨガ	//	
3	7月23日	火	//	//	
4	9月10日	火	//	//	
5	9月24日	火	//	//	
6	10月22日	火	//	//	
7	11月12日	火	//	//	
8	11月26日	火	//	//	
9	12月10日	火	//	//	
10	12月24日	火	わらいヨガ 閉講式	//	

35 健康学部			講師氏名： 剣田 加代子		
ヨガ&ピラティス（末吉）			時間：13:30～15:00		
会場		そお生きいき健康センター			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月25日	火	開講式 ヨガの呼吸で身体を柔軟にして、 ピラティスで筋肉をつけ引き締める。	ヨガマット，タオル，飲み物	
2	7月9日	火	ヨガの呼吸で身体を柔軟にして、 ピラティスで筋肉をつけ引き締める。	〃	
3	7月23日	火	〃	〃	
4	9月10日	火	〃	〃	
5	9月24日	火	〃	〃	
6	10月22日	火	〃	〃	
7	11月12日	火	〃	〃	
8	11月26日	火	〃	〃	
9	12月10日	火	〃	〃	
10	12月24日	火	閉講式 ヨガの呼吸で身体を柔軟にして、 ピラティスで筋肉をつけ引き締める。	〃	

36 健康学部			講師氏名： 新村 裕子		
ストレッチ&ヨガ					
会場		大隅岩川地区構造改善センター		時間：19:30~21:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月5日	水	開講式 腹式呼吸法, 肩こり改善	体を動かしやすい服装 バスタオルかヨガマット	教本代 1,600円
2	6月19日	水	//	//	
3	7月3日	水	姿勢を整える	//	
4	7月17日	水	//	//	
5	8月7日	水	体幹を強化	//	
6	8月21日	水	//	//	
7	9月4日	水	腰痛の緩和	//	
8	9月18日	水	//	//	
9	10月2日	水	冷えを緩和	//	
10	10月16日	水	//	//	

学習計画書

37 健康学部			講師氏名： 迫 将嗣		
太極拳					
会場		末吉総合体育館・武道場		時間：10:00~11:30	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月27日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
2	7月4日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
3	7月11日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
4	7月18日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
5	7月25日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
6	8月1日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
7	8月8日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
8	8月15日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
9	8月22日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
10	8月29日	木	初級太極拳	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
11	9月5日	木	予備日	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	
12	9月12日	木	予備日	運動しやすい服, シューズ, 飲み物等	

38 健康学部			講師氏名：見原 邦治		
さわやか武術太極拳					
会場		末吉総合体育館		時間：13:00～14:30	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	9月4日	水	1. 開講式, オリエンテーション 2. 養生ストレッチ 3. 入門・初級, 24式太極拳	体育館シューズ, 靴, タオル, 飲み物	
2	9月11日	水	1. 八段錦 2. 養生ストレッチ 3. 入門, 初級, 24式太極拳	〃	
3	9月18日	水	〃	〃	
4	9月25日	水	〃	〃	
5	10月2日	水	〃	〃	
6	10月9日	水	〃	〃	
7	10月16日	水	〃	〃	
8	10月23日	水	〃	〃	
9	10月30日	水	〃	〃	
10	11月13日	水	〃	〃	
11	11月20日	水	1. 八段錦 2. 養生ストレッチ 3. 入門, 初級, 25式太極拳	〃	
12	11月27日	水	1. 八段錦 2. 養生ストレッチ 3. 入門, 初級, 26式太極拳	〃	

39 健康学部 カンフー体操教室			講師氏名：見原 邦治		
会場		財部地区体育館		時間：18:00～19:30	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月5日	水	1. 開講式、オリエンテーション 2. 養生ストレッチ 3. カンフー体操1	体育館シューズ, 靴, タオル, 飲み物	
2	6月12日	水	1. 養生ストレッチ 2. カンフー体操1	〃	
3	6月19日	水	〃	〃	
4	6月26日	水	〃	〃	
5	7月3日	水	〃	〃	
6	7月10日	水	1. 養生ストレッチ 2. カンフー体操2	〃	
7	7月17日	水	〃	〃	
8	7月24日	水	〃	〃	
9	7月31日	水	1. 養生ストレッチ 2. 総合太極拳	〃	
10	8月7日	水	〃	〃	
11	8月21日	水	〃	〃	
12	8月28日	水	〃	〃	

学習計画書

40 健康学部 卓球講座			講師氏名：佐藤 貴仁		
会場		財部地区体育館		時間：14:00～16:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月8日	土	開講式 ラケットの持ち方とフォアハンドについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
2	6月22日	土	バックハンド・ショートについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
3	7月13日	土	フットワークについて (足の動かし方) (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
4	7月27日	土	バックツッツキ・バックツッツキについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
5	8月3日	土	ボールの回転の考え方について (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
6	8月31日	土	フォアサーブ・バックサーブについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
7	9月14日	土	レシーブのツッツキ応用と台上両ハンドの 払いについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
8	9月28日	土	フォアループドライブについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
9	10月12日	土	スマッシュについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
10	10月26日	土	シングルのルールについて (試合の方法と実践)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
11	11月9日	土	バックハンドドライブについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	
12	11月23日	土	ダブルスのルールについて (試合の方法と実戦) 閉講式	ラケット・シューズ・飲み物・タオル	

41 健康学部 楽しい卓球教室			講師氏名： 山下 秀樹		
会 場		末吉総合体育館		時間：13:30～15:30	
回	開 講 月 日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月7日	金	開講式 講座内容説明	体育館シューズ ラケット（ない人はこちら で準備します）	ボール代 （12回分） 500円
2	6月14日	金	サーブ練習 ファーハンド練習	体育館シューズ・ラケット	
3	6月21日	金	サーブ練習 ファーハンド練習 長く続ける	〃	
4	6月28日	金	〃	〃	
5	7月5日	金	サーブ練習 バックハンド練習	〃	
6	7月12日	金	バックハンド練習 相手はファーハンド	〃	
7	7月19日	金	バックハンド練習 相手はファーハンドで強く打つ	〃	
8	7月26日	金	バックハンド対バックハンド練習 長くラリーを続ける	〃	
9	8月2日	金	バックハンド対バックハンド練習 強く打って長く続ける	〃	
10	8月9日	金	ファーハンド・バックハンド切替練 習 オールラウンド練習 強い球を打つ	〃	
11	8月16日	金	オールラウンド練習 試合のルール説明 試合形式で練習	〃	
12	8月23日	金	練習試合 閉講式	〃	

学習計画書

30名(幼児以上)

42 健康学部 キララ・バドミントン			講師氏名：宇都 良一		
会場		旧財部南中体育館		時間：20:00～22:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月7日	金	開講式、自己紹介 バドミントンを楽しむには説明 ルール説明、ラケットの握り方他	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
2	6月14日	金	基本の素振りの仕方（基本） フォアハンド・バックハンドの素振り	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
3	6月21日	金	サーブの打ち方・小ゲーム ショートサーブ・ロングサーブ	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
4	6月28日	金	フットワーク（前後・サイド） サーブの練習	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
5	7月5日	金	スマッシュの打ち方 カットの打ち方・小ゲーム	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
6	7月12日	金	クリヤーの飛ばし方・打ち方	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
7	7月19日	金	連係プレーの練習・小ゲーム スマッシュアンドヘアピン	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
8	7月26日	金	連係プレーの練習・小ゲーム スマッシュアンドヘアピン	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
9	8月2日	金	連係プレーの練習・小ゲーム カットアンドヘアピン	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
10	8月9日	金	連係プレーの練習・小ゲーム カットアンドヘアピン	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
11	8月23日	金	ダブルス試合 コーナーワーク・ヘッドワーク	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円
12	8月30日	金	ダブルス試合 閉講式	上履きシューズ・タオル・ 着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回100 円

43 健康学部			講師氏名：下村 友子		
スポーツウエルネス吹矢			末吉総合体育館		
会場			時間：10:00～12:00		
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月14日	金	吹矢体操 実技練習	タオル 水分補給用の湯茶	全体経費 2,000円
2	6月28日	金	吹矢体操／実技練習 気温動作の習得	〃	
3	7月12日	金	〃	〃	
4	7月26日	金	〃	〃	
5	8月9日	金	〃	〃	
6	8月23日	金	〃	〃	
7	9月13日	金	〃	〃	
8	9月27日	金	〃	〃	
9	10月11日	金	〃	〃	
10	10月25日	金	〃	〃	
11	11月29日	金	〃	〃	
12	12月13日	金	練習試合	〃	

学習計画書

30名(一般)

44 健康学部			講師氏名： 合同会社KTプラン		
体力づくり講座（前期）			時間：19:30～21:00		
会場		そお生きいき健康センター			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月4日	火	開講式 有効的な運動の必要性	水分補給用飲み物 タオル等	
2	6月11日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （基本編）	〃	
3	6月18日	火	〃	〃	
4	6月25日	火	〃	〃	
5	7月2日	火	〃	〃	
6	7月9日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （応用編）	〃	
7	7月16日	火	〃	〃	
8	7月23日	火	〃	〃	
9	7月30日	火	〃	〃	
10	8月6日	火	運動習慣の必要性 閉講式	〃	

46 健康学部			講師氏名： 合同会社KTプラン		
体力づくり講座（後期）			時間：19:30～21:00		
会場		そお生きいき健康センター			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	9月3日	火	開講式 有効的な運動の必要性	水分補給用飲み物 タオル等	
2	9月10日	火	ストレッチ・筋力トレーニング (基本編)	〃	
3	9月17日	火	〃	〃	
4	9月24日	火	〃	〃	
5	10月1日	火	〃	〃	
6	10月8日	火	ストレッチ・筋力トレーニング (応用編)	〃	
7	10月15日	火	〃	〃	
8	10月22日	火	〃	〃	
9	10月29日	火	〃	〃	
10	11月5日	火	運動習慣の必要性 閉講式	〃	

令和6年度曾於市総合大学

学習計画書

30名(一般)

46 健康学部			講師氏名： 合同会社KTプラン		
健康づくり講座			時間：13:30~15:00		
会場		そお生きいき健康センター			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月21日	金	開講式 有効的な運動の必要性	水分補給用飲み物 タオル等	
2	6月28日	金	ストレッチ・筋力トレーニング (基本編)	〃	
3	7月5日	金	〃	〃	
4	7月12日	金	〃	〃	
5	7月19日	金	〃	〃	
6	7月26日	金	ストレッチ・筋力トレーニング (応用編)	〃	
7	8月2日	金	〃	〃	
8	8月16日	金	〃	〃	
9	8月23日	金	〃	〃	
10	8月30日	金	運動習慣の必要性 閉講式	〃	

令和6年度曾於市総合大学

学習計画書

30名(一般50歳以上)

47 健康学部 軽スポーツ講座（ニュースポーツ）			講師氏名：山中 ミチ子・新田 玲子 ・西留タツ子		
会場		末吉総合体育館 武道館		時間：13:30～15:00	
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月25日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 スカットボール スポレック	飲み物, タオル, 体育館シューズ	
2	7月2日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 スカットボール スポレック	〃	
3	7月9日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 ポッチャ ラダーゲッタ	〃	
4	7月23日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 ポッチャ ラダーゲッタ	〃	
5	7月30日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 輪なげ レクリエーション卓球	〃	
6	8月6日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 輪なげ レクリエーション卓球	〃	
7	8月20日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 ペタンク ソフトバレー	〃	
8	8月27日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 ペタンク ソフトバレー	〃	
9	9月3日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 シャフルボード ディスゲッタ	〃	
10	9月10日	火	ストレッチ, 脳トレーニング 実技 シャフルボード ディスゲッタ	〃	

学習計画書

30名(一般)

48 健康学部			講師氏名：霧島ネチャガトクワ		
楽しい山行（平日コース）					
会場		霧島錦江湾国立公園内		時間：9：00～15：00	
回	開催日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月10日 財部中央公民館	月	開講式 19：00 日程、コース、基礎知識など	筆記用具	資料代：1,000円 保険代：700円
2	6月14日 えびの高原	金	登山の基礎習得 えびの岳 池巡り	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費：300円
3	7月5日 旧露天風呂上 駐車場	金	登山の基礎習得 甑岳	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費：300円
4	8月2日 枕木階段	金	栗野岳(枕木階段)	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費：300円
5	9月6日 高千穂河原	金	高千穂峰	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費：300円
6	10月4日 えびの高原	金	韓国岳	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費：300円
7	11月1日 えびの高原	金	大浪池	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費：300円
8	12月6日 夷守台	金	閉講式	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費：300円

(注) 火山噴火や台風などの天候不順の場合は日程やコース変更があります

令和6年度曾於市総合大学

学習計画書

49 健康学部			講師氏名：霧島禰チャガトクラブ		
楽しい山行（週末コース）			時間：9：00～15：00		
会場		霧島錦江湾国立公園内			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月10日 財部中央公民館	月	開講式 19：00 日程、コース、基礎知識など	筆記用具	資料代：1,000円 保険代：700円
2	6月16日 えびの高原	日	登山の基礎習得 えびの岳 池 巡り	雨具、水分、弁当、救急 用品、健康保険証	経費：300円
3	7月7日 旧露天風呂 上駐車場	日	登山の基礎習得 甑岳 中岳周遊コースに変更	雨具、水分、弁当、救急 用品、健康保険証	経費：300円
4	8月4日 枕木階段館	日	栗野岳(枕木階段)	雨具、水分、弁当、救急 用品、健康保険証	経費：300円
5	9月1日 高千穂河原	日	高千穂峰	雨具、水分、弁当、救急 用品、健康保険証	経費：300円
6	10月6日 えびの高原	日	韓国岳	雨具、水分、弁当、救急 用品、健康保険証	経費：300円
7	11月3日 えびの高原	日	大幡池	雨具、水分、弁当、救急 用品、健康保険証	経費：300円
8	12月1日 夷守台	日	閉講式 矢岳	雨具、水分、弁当、救急 用品、健康保険証	経費：300円

(注) 火山噴火や台風などの天候不順の場合は日程やコース変更があります

令和6年度曾於市総合大学
学 習 計 画 書

30名(一般)

50 健康学部 ネイチャースクール			講師氏名：霧島ネイチャーガイドク ラブ		
会 場		霧島国立公園内及び曾於市内		時間：9：00 ～ 15：00	
回	開 講 月 日	曜 日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	6月15日 財部中央公民館	土	開講式 19：00 日程、基礎知識、霧島ジオパークとは	筆記用具	
2	7月6日 えびの高原	土	池巡りコース	雨具、水分、弁当、救急用品、 健康保険証	経費：300円
3	8月3日 大川原峡	土	桐原の滝	雨具、水分、弁当、救急用品、 健康保険証	経費：300円
4	9月14日 えびの高原	土	甑岳	雨具、水分、弁当、救急用品、 健康保険証	経費：300円
5	10月12日 えびの高原	土	韓国岳	雨具、水分、弁当、救急用品、 健康保険証	経費：300円
6	11月2日 高千穂河原	土	中岳周回コース	雨具、水分、弁当、救急用品、 健康保険証	経費：300円

(注) 火山噴火や台風などの天候不順の場合は日程やコース変更があります

(注)

参加者父兄で連絡網を作り、非常時の場合に必要です。