

学習計画書

講座の名称			お肌に優しいハンドメイド石けん講座	定員(対象)	20名(大人)
会場			そお生きいき健康センター	時間	19:00~21:00
講師名			重吉 真弓		
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27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(白い色)	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1,300円
2	8月24日	月	セピア色の石けん(ハチミツ)	//	//
3	9月28日	月	チョコレート色の石けん(ココア)	//	//
4	10月26日	月	黄金色の石けん(白ぬか)	//	//
5	11月16日	月	黒色の石けん(竹炭)	//	//
6	12月21日	月	オレンジ色の石けん	//	//
7	1月25日	月	ロリポップデザインの石けん	//	//
8	2月22日	月	デザインの石けん 閉講式	//	//

学習計画書

講座の名称		和ハーブを見つけよう・楽しもう		定員（対象）	20名（小学生以上）	
会 場		末吉中央公民館		時 間	9:30～12:00	
講 師 名		松元 里香				
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12日	日	末吉中央公民館 開講式・座学	筆記用具		
2	8月9日	日	悠久の森	筆記用具・帽子・動きやすい服・タオル・飲み物		
3	9月13日	日	マインドロード（末吉総合センター集合）	〃		
4	10月12日	月	スクラブ	〃		
5	11月8日	日	マインドロード（末吉総合センター集合）	〃		
6	12月13日	日	スクラブ	〃		
7	1月11日	月	悠久の森	〃		
8	2月14日	日	末吉総合センター 和ハーブ料理の調理・試食	エプロン・三角巾・ 筆記用具		

学習計画書

講座の名称		予防医学のためのメディカルアロマクラフト		定員(対象)	20名	
会場		末吉中央公民館		時間	19:00~21:00	
講師名		宮原 望美				
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9日	木	スプレー作り	筆記用具	1,000円	
2	8月13日	木	クリーム作り	//	1,000円	
3	9月10日	木	柔軟剤作り	//	1,000円	
4	10月8日	木	ロールオン作り	//	1,000円	
5	11月12日	木	全身オイル作り	//	1,000円	
6	12月10日	木	バスボム作り	//	1,000円	
7	1月14日	木	リップクリーム マルチバーム作り	//	1,000円	
8	2月11日	木	かおりのサシェ	//	2,000円	

学習計画書

講座の名称		キッズ・ダンス		定員（対象）	20名（小学生）	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	10：00～11：00	
講 師 名		岩崎 小百合				
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	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		シューズ タオル 飲み物	
2	7月18日	土	全身のストレッチ アイソレーション リズム取り 曲に合わせて踊る		〃	
3	7月25日	土	〃		〃	
4	8月1日	土	〃		〃	
5	8月22日	土	〃		〃	
6	8月29日	土	〃		〃	
7	9月5日	土	〃		〃	

学習計画書

講座の名称		ヨガストレッチ&シェイプアップダンス		定員(対象)	20名(一般)	
会場		そお生きいき健康センター		時間	13:30~14:30	
講師名		岩崎 小百合				
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3日	金	やさしいヨガで全身ストレッチ 体幹トレーニング・筋トレ 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	7月17日	金	〃	〃		
3	8月7日	金	〃	〃		
4	9月4日	金	〃	〃		
5	9月11日	金	〃	〃		
6	9月18日	金	〃	〃		
7	10月2日	金	〃	〃		

学習計画書

講座の名称		あそトレ!キッズアカデミー		定員(対象)	30名(小学生~中学生)	
会場		末吉総合体育館		時間	18:00~19:30	
講師名		田之上 公士・田之上 玲佳・野間 良子				
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14日	火	遊びのトレーニング(1)	室内用シューズ タオル		
2	7月28日	火	// (2)	//		
3	8月11日	火	// (3)	//		
4	8月25日	火	// (4)	//		
5	9月15日	火	// (5)	//		
6	9月29日	火	// (6)	//		
7	10月13日	火	// (7)	//		
8	10月27日	火	// (8)	//		
9	11月10日	火	// (9)	//		
10	11月24日	火	// (10)	//		

学 習 計 画 書

講座の名称		ストレッチ&基礎体力作り		定員(対象)	20名(一般)	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	10:00~11:00	
講 師 名		上中別府 恵理香				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ - マ ・ 内 容		講座生が準備するもの	概算経費
1	9月4日	金	ストレッチ・体幹・筋トシをそれぞれ行います。 アプローチ箇所を回ごとに少しずつ変えていきます。		<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガマット ・タオル ・飲み物 	
2	9月11日	金	//		//	
3	9月18日	金	//		//	
4	9月25日	金	//		//	
5	10月2日	金	//		//	
6	10月9日	金	//		//	
7	10月16日	金	//		//	
8	10月23日	金	//		//	
9	10月30日	金	//		//	
10	11月6日	金	//		//	

学習計画書

講座の名称		生きいき元気！リズムダンス		定員（対象）	20名（全て）
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	14:00～16:00
講 師 名		井上 陽子			
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11日	土	ストレッチ体操 マンボ・シルバのリズム	室内用体育館ダンスシューズ 水筒	
2	7月25日	土	〃	〃	
3	8月8日	土	ストレッチ体操 サルサ・マンボ・シルバのリズム	〃	
4	8月22日	土	〃	〃	
5	9月12日	土	ストレッチ体操 チャチャチャ・マンボ・サンバのリズム	〃	
6	9月26日	土	〃	〃	
7	10月10日	土	ストレッチ体操 バチャータ・タンゴ・ワルツのリズム	〃	
8	10月24日	土	〃	〃	
9	11月14日	土	総合	〃	
10	11月28日	土	〃	〃	

学習計画書

講座の名称		フラダンス		定員(対象)	30名	
会場		そお生きいき健康センター		時間	14:00~16:00	
講師名		児玉 万里子				
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	土	役員選出 (曲) ふるさとハワイ・ベーシック	所有している方はパウ スカートまたはギャ ザースカートを持参		
2	7月18日	土	(曲) 故郷ハワイ ベーシック	//	CD代550円	
3	8月1日	土	//	//		
4	8月29日	土	(曲) カネオヘ・フラ ベーシック	//	CD代550円	
5	9月19日	土	//	//		
6	10月3日	土	//	//		
7	10月17日	土	(曲) 時代 ベーシック	//	CD代550円	
8	10月31日	土	//	//		
9	11月7日	土	//	//		
10	11月21日	土	//	//		

学習計画書

講座の名称		癒しのフラダンス		定員(対象)	20名(大人)
会場		そお生きいき健康センター		時間	19:00~21:00
講師名		池之上 恵子			
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7日	火	開講式 フラベリック クウ・スウィート・レイ・マカマエ	・動きやすい洋服 ・パウスカート(持っていれば) ・飲み物 ・タオル	CD 550円
2	7月14日	火	フラベリック クウ・スウィート・レイ・マカマエ	//	
3	7月21日	火	フラベリック カプアハナ クウ・スウィート・レイ・マカマエ	//	
4	7月28日	火	//	//	
5	8月4日	火	フラベリック カプアハナ 時代	//	
6	8月18日	火	//	//	
7	8月25日	火	全体復習 閉講式	//	

学習計画書

講座の名称		ツボ刺激とリハビリ体操で健康づくり		定員（対象）	20名	
会 場		大隅岩川地区農業構造改善センター		時 間	19：30～20：30	
講 師 名		木原 寿紀				
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3日	金	首コリを改善しよう！	タオル 飲み物 バスタオルまたはヨガマット		
2	7月10日	金	尿もれを改善しよう！	〃		
3	7月17日	金	肩コリを改善しよう！	〃		
4	7月24日	金	腰痛を改善しよう！	〃		
5	7月31日	金	膝痛を改善しよう！	〃		
6	8月7日	金	首コリを改善しよう！	〃		
7	8月21日	金	尿もれを改善しよう！	〃		
8	8月28日	金	肩コリを改善しよう！	〃		
9	9月4日	金	腰痛を改善しよう！	〃		
10	9月11日	金	膝痛を改善しよう！	〃		

学習計画書

講座の名称		KOBA式体幹☆バランストレーニング		定員（対象）	20名（高校生以上）	
会 場		末吉総合体育館		時 間	10：00～11：30	
講 師 名		竹田 寛晃				
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	土	KOBA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	7月18日	土	//			
3	8月1日	土	//			
4	8月22日	土	//			
5	9月5日	土	//			
6	9月26日	土	//			
7	10月3日	土	//			
8	10月17日	土	//			
9	10月31日	土	//			
10	11月14日	土	//			

学習計画書

講座の名称			リフレッシュ3B体操（昼）	定員（対象）	25名（一般）	
会 場			末吉総合体育館	時 間	10:00～11:30	
講 師 名			西堂 理恵子			
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8日	水	開講式・注意事項連絡網等 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	道具代 実費
2	7月22日	水	連絡網等の確認、配布 ストレッチ、簡単な体操 操補助用具を使って身体ほぐし	ス 体	//	
3	8月5日	水	ストレッチ、レクリエーション等 簡単な体操 遊び 操補助用具を使って身体ほぐし	体	//	
4	8月19日	水	//		//	
5	9月2日	水	//		//	
6	9月16日	水	//		//	
7	10月7日	水	//		//	
8	10月21日	水	//		//	
9	11月4日	水	//		//	
10	11月18日	水	//		//	

学習計画書

講座の名称			リフレッシュ3B体操(夜)	定員(対象)	15名(一般)
会場			大隅農産加工センター	時間	19:30~21:00
講師名			堀之内 美紀		
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9日	木	開講にあたっての注意事項、連絡網 ウォーミングアップ 補助用具を用いての身体ほぐし、ストレッチ	飲み物 タオル 室内シューズ 床に敷くマット	道具代 実費
2	7月23日	木	連絡網等の確認 ウォーミングアップ 身体ほぐし、ストレッチ	//	
3	8月27日	木	ウォーミングアップ 補助用具を用いての身体ほぐし、ストレッチ	//	
4	9月10日	木	//	//	
5	9月24日	木	//	//	
6	10月8日	木	//	//	
7	10月22日	木	//	//	
8	11月12日	木	//	//	
9	11月26日	木	//	//	
10	12月10日	木	//	//	

学習計画書

講座の名称			水中運動（アクアビクス）昼	定員（対象）	30名（一般）	
会 場			曾於市民プール	時 間	14：00～15：00	
講 師 名			竹之内 直子			
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6日	月	ウォーキング	水着・スイムキャップ		
2	7月13日	月	〃	〃		
3	7月27日	月	〃	〃		
4	8月3日	月	〃	〃		
5	8月10日	月	〃	〃		
6	8月17日	月	〃	〃		
7	8月24日	月	〃	〃		
8	8月31日	月	〃	〃		
9	9月7日	月	〃	〃		
10	9月14日	月	〃	〃		

学習計画書

講座の名称			水中運動（アクアビクス）夜	定員（対象）	30名（一般）	
会 場			曾於市民プール	時 間	19:30~20:30	
講 師 名			竹之内 直子			
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6日	月	ウォーキング	水着、スイムキャップ		
2	7月13日	月	〃	〃		
3	7月27日	月	〃	〃		
4	8月3日	月	〃	〃		
5	8月10日	月	〃	〃		
6	8月17日	月	〃	〃		
7	8月24日	月	〃	〃		
8	8月31日	月	〃	〃		
9	9月7日	月	〃	〃		
10	9月14日	月	〃	〃		

学習計画書

講座の名称			ヨーガセラピー	定員(対象)	20名(高校生以上)	
会場			そお生きいき健康センター	時間	19:00~20:00	
講師名			有馬 典代			
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3日	金	ヨーガセラピーについて	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガマット(バスタオル2枚) ・水分 		
2	7月17日	金	やさしい有酸素運動と呼吸法	//		
3	8月7日	金	//	//		
4	8月21日	金	//	//		
5	9月4日	金	やさしい負荷をかけて筋力をつける方法と呼吸法	//		
6	9月18日	金	//	//		
7	10月2日	金	//	//		
8	10月16日	金	心肺機能や筋力を意識しながら、マインドフルに動く練習	//		
9	11月6日	金	//	//		
10	11月20日	金	まとめ/閉講式	//		

学習計画書

講座の名称		ヨガ&ピラティス（財部）		定員（対象）	40名
会 場		財部保健福祉センター		時 間	13:30~15:00
講 師 名		剣田 加代子			
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16日	木	開講式 ヨガの呼吸とピラティス	ヨガマット タオル 飲み物	
2	7月30日	木	//	//	
3	8月20日	木	//	//	
4	9月3日	木	//	//	
5	9月17日	木	//	//	
6	10月1日	木	//	//	
7	10月15日	木	//	//	
8	11月5日	木	//	//	
9	11月19日	木	//	//	
10	12月3日	木	閉講式 ヨガの呼吸とピラティス	//	

学習計画書

講座の名称		わらいヨガ		定員（対象）	40名
会場		そお生きいき健康センター		時間	10：00～11：30
講師名		剣田 加代子			
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14日	火	開講式 わらいヨガ	汗拭きタオル 飲み物	
2	7月28日	火	//	//	
3	8月25日	火	//	//	
4	9月8日	火	//	//	
5	10月13日	火	//	//	
6	10月27日	火	//	//	
7	11月10日	火	//	//	
8	11月24日	火	//	//	
9	12月8日	火	//	//	
10	12月22日	火	閉講式 わらいヨガ	//	

学習計画書

講座の名称		ヨガ&ピラティス（末吉）		定員（対象）	45名
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	13：30～15：00
講 師 名		剣田 加代子			
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14日	火	開講式 ヨガ&ピラティス	ヨガマット タオル 飲み物	
2	7月28日	火	〃	〃	
3	8月25日	火	〃	〃	
4	9月8日	火	〃	〃	
5	10月13日	火	〃	〃	
6	10月27日	火	〃	〃	
7	11月10日	火	〃	〃	
8	11月24日	火	〃	〃	
9	12月8日	火	〃	〃	
10	12月22日	火	閉講式 ヨガ&ピラティス	〃	

学習計画書

講座の名称		ストレッチ&ヨガ		定員(対象)	28名(一般)	
会場		大隅岩川地区農業構造改善センター		時間	19:30~21:00	
講師名		新村 裕子				
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1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		
2	7月15日	水	//	//		
3	8月5日	水	腰痛の緩和	//		
4	8月19日	水	//	//		
5	9月2日	水	姿勢を整える	//		
6	9月16日	水	//	//		
7	10月7日	水	疲労を緩和	//		
8	10月21日	水	//	//		
9	11月4日	水	内臓の働きを高める	//		
10	11月18日	水	//	//		

学習計画書

講座の名称		さわやか武術太極拳		定員(対象)	30名(一般)	
会場		末吉総合体育館		時間	13:00~14:30	
講師名		見原 邦治				
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1日	水	太極拳養生法 入門太極拳 24式太極拳	体操服、お茶 タオル、シューズ		
2	7月8日	水	〃	〃		
3	7月15日	水	〃	〃		
4	7月22日	水	〃	〃		
5	7月29日	水	〃	〃		
6	8月5日	水	〃	〃		
7	8月19日	水	〃	〃		
8	8月26日	水	〃	〃		
9	9月3日	木	〃	〃		
10	9月9日	水	〃	〃		

学習計画書

講座の名称		カンフー体操教室		定員(対象)	25名(一般)	
会場		財部中央公民館		時間	10:00~11:30	
講師名		見原 邦治				
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3日	金	カンフー基本功 導引吐納法の修得	体操服、お茶 タオル、シューズ		
2	7月10日	金	//	//		
3	7月17日	金	//	//		
4	7月24日	金	//	//		
5	7月31日	金	//	//		
6	8月7日	金	//	//		
7	8月21日	金	//	//		
8	8月28日	金	//	//		
9	9月4日	金	//	//		
10	9月11日	金	//	//		

学習計画書

講座の名称		卓球講座		定員(対象)	30名(小学1年生~社会人)	
会場		財部農業者トレーニングセンター		時間	14:00~16:00	
講師名		佐藤 貴仁・白戸 宏一				
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	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	7月18日	土	バックハンド・ショートについて (多球練習)	〃		
3	8月1日	土	フットワークについて (足の動かし方) (多球練習)	〃		
4	8月29日	土	バックツッツキ・バックツッツキについて (多球練習)	〃		
5	9月12日	土	ボールの回転の考え方について (多球練習)	〃		
6	9月26日	土	フォアサーブ・バックサーブについて (多球練習)	〃		
7	10月10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)	〃		
8	10月24日	土	フォアループドライブについて (多球練習)	〃		
9	11月14日	土	スマッシュについて (多球練習)	〃		
10	11月28日	土	シングルのルールについて (試合の方法と実践)	〃		

学習計画書

講座の名称		楽しい卓球講座		定員(対象)	24名(一般)
会場		末吉総合体育館		時間	13:30~15:30
講師名		山下 秀樹			
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3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 (10回分) 500円
2	7月10日	金	サーブ練習 フォアハンド練習	//	
3	7月17日	金	サーブ練習 フォアハンド練習 長く続ける	//	
4	7月24日	金	サーブ練習 バックハンド練習	//	
5	8月7日	金	バックハンド練習 相手はフォアハンド	//	
6	8月21日	金	バックハンド練習 相手はフォアハンドで強く打つ	//	
7	8月28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	//	
8	9月4日	金	フォアハンド・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	//	
9	9月11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	//	
10	9月18日	金	練習試合 閉校式	//	

学習計画書

講座の名称		親子バドミントン・キララ		定員（対象）	30名（幼児以上）	
会場		旧財部南中体育館		時間	20：00～22：00	
講師名		宇都 良一・宇都 フチ子				
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3日	金	開講式・自己紹介 ルール説明、バドミントンを楽しむコツ説明	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	7月10日	金	基本の素振り・フォアハンド・バックハンド・サーブの打ち方（ショートサーブ・ロングサーブ）	〃		
3	7月17日	金	フットワーク（前後・左右） サーブの練習	〃		
4	7月24日	金	クリヤーの飛ばし方・打ち方	〃		
5	7月31日	金	スマッシュの打ち方 カットの打ち方・小ゲーム	〃		
6	8月7日	金	ダブルスローテーションの動きと ロングサーブ・ショートサーブ組み合わせ	〃		
7	8月21日	金	ダブルスローテーションの動きと ヘッドワークを組み合わせ	〃		
8	8月28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	〃		
9	9月4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	〃		
10	9月11日	金	ダブルス試合 閉講式	〃		

学習計画書

講座の名称		スポーツウエルネス吹矢		定員(対象)	15名(一般)
会場		末吉総合体育館		時間	10:00~12:00
講師名		下村 友子			
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10日	金	吹矢体操/実技練習	水分補給用の湯茶(糖分を含まないもの)	全体経費 3,500円
2	7月24日	金	吹矢体操/実技練習 基本動作の習得	//	
3	8月14日	金	吹矢体操/実技練習	//	
4	8月28日	金	//	//	
5	9月11日	金	//	//	
6	9月25日	金	//	//	
7	10月9日	金	//	//	
8	10月23日	金	//	//	
9	11月13日	金	//	//	
10	11月27日	金	練習試合	//	

学習計画書

講座の名称		体づくり講座（前期）		定員（対象）	40名（一般）	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	19：30～21：00	
講 師 名		合同会社KTプラン				
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7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	7月14日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （基本編）	〃		
3	7月21日	火	〃	〃		
4	7月28日	火	〃	〃		
5	8月4日	火	〃	〃		
6	8月18日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （応用編）	〃		
7	8月25日	火	〃	〃		
8	9月1日	火	〃	〃		
9	9月8日	火	〃	〃		
10	9月15日	火	運動習慣の必要性 閉講式	〃		

学習計画書

講座の名称		体づくり講座（後期）		定員（対象）	40名（一般）	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	19：30～21：00	
講 師 名		合同会社KTプラン				
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	10月6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	10月13日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （基本編）	〃		
3	10月20日	火	〃	〃		
4	10月27日	火	〃	〃		
5	11月10日	火	〃	〃		
6	11月17日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （応用編）	〃		
7	11月24日	火	〃	〃		
8	12月1日	火	〃	〃		
9	12月8日	火	〃	〃		
10	12月15日	火	運動習慣の必要性 閉講式	〃		

学習計画書

講座の名称		健康づくり講座		定員(対象)	40名(一般)	
会場		そお生きいき健康センター		時間	14:00~15:30	
講師名		合同会社KTプラン				
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3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	7月10日	金	ストレッチ・筋力トレーニング (基本編)	〃		
3	7月17日	金	〃	〃		
4	7月24日	金	〃	〃		
5	7月31日	金	〃	〃		
6	8月7日	金	ストレッチ・筋力トレーニング (応用編)	〃		
7	8月21日	金	〃	〃		
8	8月28日	金	〃	〃		
9	9月4日	金	〃	〃		
10	9月11日	金	運動習慣の必要性 閉講式	〃		

学習計画書

講座の名称		軽スポーツ講座（ニュースポーツ&ゲーム）		定員（対象）	30名（一般50歳以上）	
会 場		末吉総合体育館		時 間	13：30～15：00	
講 師 名		西留 タツ子・新田 玲子				
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7日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 アキュラシー、輪投げ		飲み物 タオル 体育館シューズ	
2	7月14日	火	〃		〃	
3	7月28日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 カットボール、ラダーゲッタ	ス	〃	
4	8月4日	火	〃		〃	
5	8月18日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 ゲーム（道具を使って）		〃	
6	8月25日	火	〃		〃	
7	9月1日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 ゲーム（お手玉を使って）		〃	
8	9月8日	火	〃		〃	
9	9月15日	火	ストレッチ、脳トレーニング レクレーション卓球		〃	
10	9月29日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 レクレーション卓球		〃	

学習計画書

講座の名称		楽しい山行（平日コース）		定員（対象）	20名（一般）	
会 場		霧島国立公園内		時 間	9：00～15：00	
講 師 名		霧島ハイカークラブ 会長 古園俊男				
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6日	月	開講式 19:00 （財部中央公民館） 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	7月10日	金	登山の基礎習得 池巡り	雨具、水分、弁当、救 急用品、健康保険証	経費:300円	
3	8月7日	金	登山の基礎習得 甑岳	//	//	
4	9月4日	金	栗野岳（枕木階段）	//	//	
5	10月2日	金	高千穂峰	//	//	
6	11月6日	金	韓国岳	//	//	
7	12月4日	金	大浪の池	//	//	
8	1月8日	金	閉講式 えびの岳	//	//	

学習計画書

講座の名称		楽しい山行（週末コース）		定員（対象）	20名（一般）	
会 場		霧島国立公園内		時 間	9：00～15：00	
講 師 名		霧島トレイルクラブ 会長 古園俊男				
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6日	月	開講式 19:00 （財部中央公民館） 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	7月12日	日	登山の基礎習得 池巡り	雨具、水分、弁当、救急用品、健康保険証	経費:300円	
3	8月9日	日	登山の基礎習得 甑岳	//	//	
4	9月13日	日	栗野岳（枕木階段）	//	//	
5	10月11日	日	高千穂峰	//	//	
6	11月8日	日	韓国岳	//	//	
7	12月13日	日	大浪の池	//	//	
8	1月10日	日	閉講式 えびの岳	//	//	