

令和5年度 生活健康科 授業時間割

【参考】※今年度の時間割です。

*一部、授業の入れ替え等、変更することがあります。

午前（10:00～12:00）					午後（1:00～3:00）							
月	日	曜日	内容	講師	1組	講師	2組	講師	3組	講師	4組	講師
04	10	月	生活健康科ガイダンス、ADLチェックシート記入	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐 子	体力測定①	篠原	体力測定①	石川	体力測定①	白	体力測定①	堀内
04	17	月	体力測定②	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐 子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内
04	24	月	(見)見学会(栃木植物園大柿花山、岩下の新生姜ミュージアム)	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐 子	見学会	篠原	見学会	石川	見学会	白	見学会	堀内
05	01	月	休講									
05	08	月	(見)世田谷キャンパスツアー	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐 子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
05	15	月	(講)リフレッシュ体操について	篠原 智子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
05	22	月	(講)気功体操について	石川 晶子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川
05	29	月	(講)漢方医学について	白 光霞	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川
06	05	月	(講)リズムストレッチについて	堀内 美佐 子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
06	12	月	(講)香りの効能	藤森 嶺	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
06	19	月	(講)みどりの環境と健康	阿部 建太	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
06	26	月	(講)食べ物と健康	谷口 亜樹子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
07	03	月	(講)振り返ってみたくなる魅力的な肌！ビタミン・ミネラル シットビクス®	白井 義将	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リフレッシュ体操	篠原

令和5年度 生活健康科 授業時間割

*一部、授業の入れ替え等、変更することがあります。

午前 (10:00 ~ 12:00)					午後 (1:00 ~ 3:00)							
月	日	曜日	内容	講師	1組	講師	2組	講師	3組	講師	4組	講師
07	10	月	(講)絵手紙入門	山田 康之	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リフレッシュ体操	篠原
07	17	月	祝日休講									
07	31	月	(夏休み実習) (①石川②篠原③堀内④白)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子								
08	21	月	(夏休み実習) (①石川②篠原③白井④白)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 白井 義将								
09	11	月	(夏休み実習) (①石川②堀内③篠原④白)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子								
09	25	月	(講)野菜のミニプランター栽培	柳川 武夫	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)養生ヨーガ	白
10	02	月	(講)腸内細菌と健康	遠藤 明仁	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内
10	09	月	祝日休講									
10	16	月	(講)カラダ快活! 美しきカラダ作り シットビクス®	白井 義将	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内
10	23	月	(講)健康寿命の延伸に対する食品 成分のアレコレ ~何よりも食べれる ことが肝心~	井上 博文	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
10	30	月	(講)伝統水産発酵食品の不思議	鈴木 敏弘	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
11	06	月	休講 (GA収穫祭振替)									
11	13	月	健康祭 笑いと健康	大出 英子 春風亭 昇り 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	生活健康科祭	篠原	生活健康科祭	石川	生活健康科祭	白	生活健康科祭	堀内
11	20	月	(講)女性の健康について	天野 恵子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川

令和5年度 生活健康科 授業時間割

*一部、授業の入れ替え等、変更することがあります。

午前 (10:00 ~ 12:00)					午後 (1:00 ~ 3:00)							
月	日	曜日	内容	講師	1組	講師	2組	講師	3組	講師	4組	講師
11	27	月	(実)季節行事と植物(クリスマス飾り作り)	大出 英子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)気功体操	石川
12	04	月	(講)冬のアロマテラピー	堀内 美佐子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
12	11	月	(講)能入門 小謡を謡おう	藤森 嶺	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
12	18	月	(実)季節行事と植物(正月飾り作り)	大出 英子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
01	15	月	(講)春の薬膳	照屋 里美	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
01	22	月	(実)ハーバリウムを作る	大出 英子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リフレッシュ体操	篠原
01	29	月	(講)カラダON! 温活シットピクス®	白井 義将	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)気功体操	石川	(実)リフレッシュ体操	篠原
02	05	月	(講)フランクリンメソッドを用いた「呼吸と身体のレッスン」	田中 朋子	(実)気功体操	石川	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
02	12	月	休講(クラブ発表会振替)									
02	19	月	(講)家で行う筋力アップ体操	勝亦 陽一 曾根 良太	(実)気功体操	石川	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
02	26	月	(講)能入門		(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)養生ヨーガ	白
03	04	月	(講)生活健康科年間まとめ	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)養生ヨーガ	白
03	14	木			修了式(13時~)		修了式(13時~)		修了式(13時~)		修了式(13時~)	