令和8年度　生活健康科　授業時間割

2026年10月29日

＊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	13	月	生活健康科ガイダンス	大出 英子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
04	20	月	体力測定①	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内美佐子	体力測定②	篠原	体力測定②	石川	体力測定②	堀内	体力測定②	白
04	27	月	(見)ルーラル電子図書館の使い方、資料の調べ方/(新規受講生対象)世田谷キャンパスツアー・(継続受講生対象)馬事公苑見学	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)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
05	04	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
05	11	月	(講)リフレッシュ体操について	篠原 智子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
05	18	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)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
05	25	月	(講)漢方医学について	白 光霞	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
06	01	月	(講)リズムストレッチについて	堀内美佐子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
06	08	月	(講)夏野菜のおいしい食べ方	(株)ヴァカボ 藤田久美子	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
06	15	月	(講)学びなおしの「松尾芭蕉」と「奥の細道」	山本　陽史	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
06	22	月	(講)おとなの食育	立川　明子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)シットビクス	白井	(実)養生ヨーガ	白
06	29	月	(講)スピルリナって何？健康と地球を支える小さな藻のひみつ	渡辺 智	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
07	06	月	(講)高齢者のからだと暮らし方	長島　佳歩	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
07	13	月	(講)介護予防のための乗馬療育	江刺　尚美	(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)シットビクス	白井
07	20	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
08	03	月	(夏休み実習)（①白②白井③石川④堀内）	石川 晶子 白 光霞 堀内美佐子 白井　義将	休講		休講		休講		休講	

令和8年度　生活健康科　授業時間割

2026年10月29日

＊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
08	24	月	（夏休み実習）（①白井②篠原③石川④堀内）	篠原 智子 石川 晶子 堀内美佐子 白井　義将	休講		休講		休講		休講	
09	14	月	(講)オペラ歌手に学ぶ発声アンチエイジング①	MASAMI	(講)養生ヨーガ	白	(講)リフレッシュ体操	篠原	(講)気功体操	石川	(講)リズムストレッチ	堀内
09	21	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
09	28	月	(講)人生100年講座～知っておきたい制度～	寺田　康子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
10	05	月	(講)心と身体を整えるアロマ＆ハーブ	日野原　千恵子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
10	12	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
10	19	月	(講)女性の健康について(調整中)		(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
10	26	月	(講)草花のミニプランター栽培	大出 英子	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
10	30	金	収穫祭準備		収穫祭準備		収穫祭準備		収穫祭準備		収穫祭準備	
10	31	土	収穫祭		収穫祭		収穫祭		収穫祭		収穫祭	
11	01	日	収穫祭		収穫祭		収穫祭		収穫祭		収穫祭	
11	02	月	休講		休講		休講		休講		休講	
11	09	月	(講)生活習慣病と栄養	煙山 紀子	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
11	16	月	健康祭　笑いと健康	大出 英子 春風亭　昇りん 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内美佐子	健康際	石川	健康祭	堀内	健康祭	白	健康祭	篠原
11	23	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
11	30	月	(講)コレステロールと食事の講座	永井　麻美	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
12	07	月	(講)クリスマスを飾る植物クラフト	大出 英子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
12	14	月	(講)お正月に向けての植物クラフト	大出 英子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白

令和8年度　生活健康科　授業時間割

2026年10月29日

＊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
12	21	月	(講)身近な魚の話	蝦名 元	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
01	11	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
01	18	月	(講)春は「肝」の季節　～「肝」と自律神経の関係について～	照屋 里美	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
01	25	月	(見)見学会	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内美佐子	(見)見学会	白	(見)見学会	篠原	(見)見学会	石川	(見)見学会	堀内
02	01	月	(講)オペラ歌手に学ぶ発声アンチエイジング②	MASAMI	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
02	05	金	クラブ発表会準備		クラブ発表会準備		クラブ発表会準備		クラブ発表会準備		クラブ発表会準備	
02	06	土	クラブ発表会		クラブ発表会		クラブ発表会		クラブ発表会		クラブ発表会	
02	07	日	クラブ発表会		クラブ発表会		クラブ発表会		クラブ発表会		クラブ発表会	
02	08	月	休講		休講		休講		休講		休講	
02	15	月	(講)味噌のはなし	穂坂 賢	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
02	22	月	(講)筋力アップと健康	勝亦 陽一 曽根　良太	味噌づくり	穂坂	味噌づくり		味噌づくり		味噌づくり	
03	01	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)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
03	08	月	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)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
03	11	木			修了式(13時～)		修了式(13時～)		修了式(13時～)		修了式(13時～)	