

令和6年度 生活健康科 授業時間割

2024年11月6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	08	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	15	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	22	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)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
04	29	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
05	06	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
05	13	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	20	月	(講)気功体操について	石川 晶子	(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
05	27	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	03	月	(講)リズムストレッチについて	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
06	10	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
06	17	月	(講)小田原城北条氏100年の夢	諏訪間 順	(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
06	24	月	(講)お酒(日本酒)のはなし	穂坂 賢	(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	01	月	(講)シットビクス®～キレイな声が出るスタイル作り～	白井 義将	(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	08	月	(講)野菜果物の保存方法について	吉田 実花	(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
07	15	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
07	22	月	(講)人生の終活 エンディングノートについて	丹野 浩成	(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
07	29	月	(講)胃腸に優しい暮らし方	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

令和6年度 生活健康科 授業時間割

2024年11月6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	05	月	(夏休み実習) (①堀内②白③篠原④石川)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	休講		休講		休講		休講	
08	26	月	(夏休み実習) (①堀内②白③篠原④石川)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	休講		休講		休講		休講	
09	09	月	(夏休み実習) (①堀内②白③篠原④石川)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	休講		休講		休講		休講	
09	30	月	(講)野菜をもっと食べよう!	(株)ヴァカロ 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
10	07	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	石川	(見)見学会	堀内	(見)見学会	白	(見)見学会	篠原
10	14	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
10	21	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)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
10	28	月	(講)健康寿命の延伸に対する食品成分のアレコレ	井上 博文	(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	04	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
11	11	月	(講)調理加工による食品成分の制御	鈴野 弘子	(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6年度 生活健康科 授業時間割

2024年11月6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
11	18	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	生活健康科祭	篠原	生活健康科祭	石川	生活健康科祭	堀内	生活健康科祭	白
11	25	月	(講)季節行事と植物(クリスマス飾り作り)	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	02	月	(実)税金について		(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	09	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
12	16	月	(講)能入門 小謡を謡おう	藤森 嶺	(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
12	23	月	(実)季節行事と植物(正月飾り作り)	大出 英子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
01	20	月	(講)徹底！美容解剖学を学ぶシートピクス®	白井 義将	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
01	27	月	(実)フラワークラフト	大出 英子	(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
02	03	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)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	10	月	クラブ発表会振替休講		クラブ発表振替休講		クラブ発表振替休講		クラブ発表振替休講		クラブ発表振替休講	
02	17	月	(講)家でやる筋力アップ体操	勝亦 陽一 曾根 良太	(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
02	24	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
03	03	月	(講)能入門(仕舞)	藤森 嶺	(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	10	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)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
03	13	木			修了式(13時～)		修了式(13時～)		修了式(13時～)		修了式(13時～)	