令和4年度　生活健康科　授業時間割

2022年12月8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ユリ組	講師	②スミレ組	講師	③サクラ組	講師	④バラ組	講師
04	11	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)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内
04	18	月	(講)リフレッシュ体操について	篠原 智子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	笠原	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内
04	25	月	(講)情報検索「ルーラル電子図書館」の使い方	大出 英子	(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	笠原	(実)養生ヨーガ	白
05	02	月	休講									
05	09	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)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)養生ヨーガ	白
05	16	月	(講)漢方医学について	白 光霞	(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
05	23	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
05	30	月	(見)世田谷キャンパスツアー	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内　美佐子	(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	(実)リフレッシュ体操	篠原
06	06	月	(講)真夏に新鮮リンゴが食べられる不思議	吉田 実花	(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	(実)リフレッシュ体操	篠原
06	13	月	(講)日本酒のはなし	上田　勉	(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
06	20	月	(講)卵のはなし(JA)	新樂　健人	(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
06	27	月	(講)ハーブ講座(日本ハーバルアロマセラピスト協会)	久保田　裕子	(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	(実)養生ヨーガ	白
07	04	月	(講)経堂でクラフトビールを作る！(経堂　後藤醸造)	後藤　健朗	(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	(実)養生ヨーガ	白
07	11	月	(講)森林健康法	上原 巌	(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
07	18	月	祝日休講									
07	25	月	(講)美味しい天ぷらの素材と揚げ方(浦安天ぷら　天悟　店主＋矢野さん)	宇田川　大悟	(実)養生ヨーガ	白	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)シットビクス(イスト	白井	(実)気功体操	石川
08	22	月	(夏休み実習) (①石川②白③堀内④篠原)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内　美佐子								

令和4年度　生活健康科　授業時間割

2022年12月8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ユリ組	講師	②スミレ組	講師	③サクラ組	講師	④バラ組	講師
09	05	月	（夏休み実習） （①石川②白③堀内④篠原）	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内　美佐子								
09	26	月	（講）秋から冬の薬膳	照屋 里美	（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	03	月	（講）キノコと健康	江口 文陽	（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	10	月	祝日休講									
10	17	月	（講）コーヒーのはなし	後藤　敦弘	（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	（実）養生ヨーガ	白
10	24	月	（講）キッチンでできる野菜栽培	柳川 武夫	（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	（実）養生ヨーガ	白
10	31	月	休講　（GA収穫祭振替）									
11	07	月	（講）乾物の魅力（足立商店）	足立　晃巳	（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
11	14	月	生活健康科祭　笑いと健康　（春風亭 昇りん）	春風亭　昇りん 石川 晶子 白 光霞 堀内　美佐子	生活健康科祭	白	生活健康科祭	堀内	生活健康科祭	篠原	生活健康科祭	石川
11	21	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
11	28	月	（講）雑穀と伝統作物（農大大学院）	玉木　陸斗	（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	（実）リフレッシュ体操	篠原
12	05	月	（講）冬のアロマテラピー	堀内　美佐子	（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	（実）リフレッシュ体操	篠原
12	12	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）気功体操	石川	（実）養生ヨーガ	白	（実）リズムストレッチ	堀内
12	19	月	（講）外食・コンビニ活用法	上原 道康	（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
01	09	月	祝日休講									
01	16	月	（講）冬のシットビクストレーニング(イストレ)	白井　義将	（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	（実）養生ヨーガ	白
01	23	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）リフレッシュ体操	篠原	（実）気功体操	石川	（実）養生ヨーガ	白
01	30	月	（講）発酵食品の魅力と食べ方	前橋 健二	（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
02	06	月	（講）家庭備蓄食のはなし(尾西食品）		（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
02	13	月	休講（クラブ発表会振替）									

令和4年度　生活健康科　授業時間割

2022年12月8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ユリ組	講師	②スミレ組	講師	③サクラ組	講師	④バラ組	講師
02	20	月	（講）家で行う筋力アップ体操	勝亦 陽一	（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	（実）リフレッシュ体操	篠原
02	27	月	（講）生活健康科年間まとめ	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内　美佐子	（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	（実）リフレッシュ体操	篠原
03	06	月	休講									
03	16	木			修了式		修了式		修了式		修了式	