

令和7年度 生活健康科 授業時間割

2025年11月5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	14	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	21	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	28	月	(見)(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)ルーラル電子図書館の使い方、資料の調べ方	大出 英子 篠原 智子 石川 晶子 堀内美佐子 能勢 裕子	(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	05	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
05	12	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	19	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	26	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	02	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	09	月	(講)口腔ケアと健康	橋長 千鶴	(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	16	月	(講)ご飯のおいしさについて	辻井 良政	(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	23	月	(講)農作業・園芸作業の健康効果	阿部 建太	(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	30	月	(講)日本酒とその原料(お米)	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	07	月	(講)季節のアロマ&ハーブ ～夏編～	日野原 千恵子	(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
07	14	月	(講)森林・樹木と健康	上原 巖	(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	21	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
07	28	月	(講)オペラ歌手に学ぶ発声アンチエイジング①	MASAMI	(実)シットビクス	白井	(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
08	04	月	(実)(夏休み実習) (①堀内②白③篠原④白井)	篠原 智子 白 光霞 堀内美佐子 白井 義将	休講		休講		休講		休講	

令和7年度 生活健康科 授業時間割

2025年11月5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	25	月	(実)(夏休み実習) (①堀内②白 ③白井④石川)	石川 晶子 白 光霞 堀内美佐子 白井 義将	休講		休講		休講		休講	
09	08	月	(実)(夏休み実習) (①堀内②白 井③篠原④石川)	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	22	月	(講)腸内細菌と健康	遠藤 明仁	(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
09	29	月	(講)フレイル予防の食事	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
10	06	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	13	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
10	20	月	(講)女性の健康について(調整中)		(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	27	月	(講)野菜のミニプランター栽培(前半 1・2組、後半3・4組)／カンタン苔玉作 り(前半3・4組、後半1・2組)	柳川 武夫 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
11	03	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
11	10	月	(講)発酵食品の知らない話と楽しみ 方	前橋 健二	(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
11	17	月	健康祭 笑い与健康	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	健康祭	篠原	健康祭	石川	健康祭	堀内	健康祭	白
11	24	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
12	01	月	(実)季節のアロマ&ハーブ ～冬編 ～(前半1・2組、後半3・4組)／フラ ワークラフト～クリスマス飾り作り～ (前半3・4組、後半1・2組)	日野原 千 恵子 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7年度 生活健康科 授業時間割

2025年11月5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	08	月	(講)時代小説に描かれた江戸の風景あれこれ	山本 陽史	(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	15	月	(講)けがや病気の緊急対処方～RICEとAEDと～（世田谷消防署 救急係）		(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	22	月	(講)健康寿命をのばす鍵は「腎」にあり？～腎にやさしい暮らし方	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
01	12	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
01	19	月	(講)冬野菜の美味しい食べ方	(株)ヴァカボ 藤田久美子	(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
01	26	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	02	月	(講)筋力アップと健康	勝亦 陽一 曾根 良太	(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	09	月	休講		休講		休講		休講		休講	
02	16	月	(講)フランクリンメソッドを用いた「呼吸と身体レッスン」	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
02	23	月	祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講		祝日休講	
03	02	月	(講)人生100年講座 各種制度の「いろは」の「ろ」	寺田 康子	(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	09	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	12	木			修了式(13時～)		修了式(13時～)		修了式(13時～)		修了式(13時～)	