

講座名 (コード)	健康教室 (103)	募集 人数	30名	曜日 時間	金曜 17:20~19:00
対象者	軽くジョギングができる程度の体力、筋力があり、全ての種目にチャレンジできる方 (高血圧や持病等、運動に支障がある場合、参加をご遠慮頂くこともあります。)				
講座内容	健康的な身体と心を作ることを目標に、各種生涯スポーツを体験します。 個人種目・集団種目どちらも行い、自分に合った健康づくりを考えます。				
達成目標	自分の健康について考え、生きがいややりがいを持てるような生涯スポーツを模索し、 健康寿命を延ばす生活を手に入れる。				
年間予定	<p>前期</p> <ul style="list-style-type: none"> ●オリエンテーション ●体力測定 ●卓球 ●水中ウォーキング ●水中トレーニング <p>後期</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水中ウォーキング ●水中トレーニング ●ラクロス ●ミニテニス ●アルティメット <ul style="list-style-type: none"> ●ストレッチ&ピラティス ●アクアポール ●水球 ●キックベース ●水球 ●ソフトバレーボール ●バドミントン ●ユニバーサルホッケー ●バスケットボール <p>※種目に関しては、内容・時期ともにこの限りではありません。</p>				
用意 するもの	筆記用具、運動できる服装、室内用運動靴、水着・ゴーグル・タオルなど（プール時）				
教科書名	特になし				
教材費等	スポーツ保険 1,850円（予定）				