

体力若返り講座2025 in 大阪体育大学

回	月日	曜日	受付	時間・会場・内容			講師
1	5月17日	土	9:00～	9:30～10:30	D203	開講式・オリエンテーション	前島・池島・友金
			D203教室	10:45～12:00	第6体3F	実技：自重トレーニングとストレッチ	友金明香
2	6月7日	土	9:00～	9:30～12:00	第6体3F	実技：体力測定	前島悦子・池島明子 友金明香
			第6体3F	午後は卒業生の測定会			
3	6月21日	土	9:00～	9:30～10:30	D203	講義：結果説明	前島悦子
			D203教室	10:45～12:00	第4体	実技：トランポピクス	古谷久代
4	6月28日	土	9:00～	9:30～12:00	第2体1F	講義：健康寿命をのばすための筋力トレーニング	下河内洋平
			第2体1F			実技：ダンスde骨粗しょう症の予防	白井麻子
5	7月5日	土	9:00～	9:30～10:30	第2体1F	実技：卓球	伊庭洋子
			第2体1F	10:45～12:00			
6	9月6日	土	9:00～	9:30～10:30	D203	講義：脳の健康を守る！軽度認知障害（MCI）とその対策	前島悦子
			D203教室	10:45～12:00	第6体3F	実技：脳と体で若返り！コグニサイズ実践！	小芝裕也
7	9月20日	土	9:00～	9:30～10:30	D203	講義：筋肉若返りのための食事のとり方	近藤衣美
			D203教室	10:45～12:00	第1体柔道場	実技：ゆっくり深呼吸じんわり若返りヨガ	池田有美
8	10月4日	土	9:00～	9:30～10:30	D203	講義：ライフパフォーマンスを高めるトレーニング講座	崎濱星耶
			D203教室	10:45～12:00	第6体3F	実技：自宅で簡単、お手軽トレーニング	池島栄治郎
9	10月18日	土	9:00～	9:30～12:00	D203	講義：健康には筋肉が重要	浜田拓
			D203教室		屋外又は第6体3F	実技：ニュースポーツで脳も体も若返り	池島明子
10	11月8日	土	9:00～	9:30～12:00	テニスコート	実技：テニス	梅林薫 岡村修平
			テニスコート前		雨天時6体3F		
11	11月22日	土	9:00～	9:30～12:00	屋外	実技：ノルディックウォーキングを楽しもう	池島栄治郎
			第6体3F		雨天時6体3F		
12	12月6日	土	9:00～	9:30～11:00	3体トレーニングルーム	実技：トレーニングルームdeトレーニング	菊地真也
			3体トレ室前	11:15～12:00	D203	閉講式	前島・池島・友金