

別紙

〇〇市100歳大学カリキュラム(案)

10月開校、1年コース、週1回、半日程度

授業は1回2科目×1時間程度、(講義, ワークショップ、見学、実習など)

科目	内容	講師
1、 <u>総論</u>	現代社会と古い 人生100歳時代のライフプラン	AD (健康生きがいアドバイザー) AD
2、 <u>基礎-I 健康づくり</u>		
1) 運動-1	老いのメカニズム	医師、保健師、AD
” -2	高齢者と運動	運動指導士、AD
” -3	歩きの科学と実践	インストラクター
” -4	スポーツの魅力	アスリート
” -5	いきいき100歳体操	運動指導士
” -6	笑い与健康	インストラクター
2) 栄養-1	老いと食事	栄養士、健康推進員
” -2	メタボと食事	栄養士、健康推進員
” -3	糖尿と食事	栄養士、健康推進員
” -4	一人暮らしと食事	栄養士、健康推進員
” -5	料理の魅力	調理師、健康推進員
3) 健康診断		
” -1	がん予防と検診	医師、保健師
” -2	成人病と検診	医師、保健師
3、 <u>基礎-II 生きがいづくり</u>		
生きがい-1	趣味と生きがい	AD
” -2	生きがいと就労	AD
” -3	生きがい農業	JA技術指導員

- ” - 4 福祉サービス就労 福祉施設関係者
- ” - 5 シルバーの起業 起業コンサルタント

- 社会貢献-1 地域役員に就任 自治会長
- ” - 2 地域活動への参加 AD
- ” - 3 新規活動の立ち上げ AD
- ” - 4 個人での奉仕活動 AD
- ” - 5 ボランティアグループへの参加
ボランティアセンター所長

4、基礎—Ⅲ 幸せづくり

- 宗教入門-1 人間と宗教 宗教関係者
- ” - 2 日本人と宗教 ”
- ” - 3 日本の神 神社関係者
- ” - 4 老いと祈り 宗教関係者
- ” - 5 死への備え ” , AD

5、基礎—Ⅳ福祉

- 福祉の実態-1 我が国の福祉の課題 AD
- ” - 2 市の福祉の現状と課題 市健康福祉部長
- ” - 3 高齢者福祉の現状 高齢者福祉施設関係者
- ” - 4 障がい者福祉の現状 障がい者施設関係者
- ” - 5 児童福祉の現状 児童施設関係者
- ” - 6 地域包括ケアの取組み 地域包括ケアセンター所長

6、基礎—Ⅴ地域

- 地域の実態-1 市の現状と課題 市長
- ” - 2 自治会の現状と課題 自治会長
- ” - 3 地域の福祉課題 民生委員
- ” - 4 老人クラブの活動 老人クラブ会長
- ” - 5 地域の安心、安全の課題 消防署、警察署関係者
- ” - 6 高齢者への期待 AD

7、男女別基礎科目

● 男性基礎科目

男性専科－1	男の料理教室	栄養士、健康推進員
〃	－2 男性と認知症	保健師、施設関係者
〃	－3 女性の気持ち	A D

● 女性専科基礎

女性専科－1	女性とロコモ体操	運動指導員
〃	－2 女性と認知症	保健師、
〃	－3 男性の気持ち	A D

8、選択科目

* 運動系科目	講師は	科目に応じた指導者、実践家など
* 園芸系科目	講師は	科目に応じた指導者、実践家など
* 文化芸術系科目	講師は	科目に応じた指導者、実践家など
* 歴史系などの趣味科目	講師は	科目に応じた学者、実践家など
* 宗教系科目	講師は	宗教関係者、学者など