

『令和7年度 姫治大学』年間計画 テーマ「動」

	月	開催日	開催時間	開催場所	学習内容	目的・ねらい	講師
1	5月	15日	10:00～11:30	2Fホール	開講式 楽しくダンスをしよう！ 当番グループサロン	開講にあたり、元気をもらい、一緒に簡単なダンスをし、体を動かす。当番グループに分かれて、自己紹介、当番についての話し合いをし、コミュニケーションをはかる。	多治見市 TGK48
2	6月	19日	10:00～12:00	可児市陶芸苑	陶芸 皿やマグカップを作ろう	館外学習で外に出て、行動をする。可児市陶芸苑の施設を使用し自分の思いが込められた作品を作る。また粘土を使うことで、素朴で優しい質感を感じられ、こねたりすることで、脳の活性化にもなる。	可児市陶芸苑
3	7月	17日	9:30～11:00	兼山地区センター 戦国山城ミュージアム見学	歴史講座 時空を超えた旅： 美濃金山城の扉を開く	今年美濃金山城の城門が返還され、戦国山城ミュージアムに展示されたこともあり、美濃金山城の歴史と、城門を見学し、歴史を学ぶ。	歴史資産課 松田 篤さん
4	8月	21日	10:00～11:30	視聴覚教室	骨折しないための体づくり	高齢になってくると、足腰が弱くなり、転びやすくなる。骨折のリスクを無くすためにどうしたらいいのか？講話と軽い運動も取り入れて、予防の知識を学ぶ。	岐阜県立多治見病院 リハビリテーション科 木村 信博先生
5	9月	18日	10:00～11:30	視聴覚教室	大人のぬり絵 心を静めるマングラヒーリング	脳の活性化や手指のリハビリ、ストレス解消に役立つ。無心で塗るうちに不安や雑念が解消され、呼吸が規則的になり、自律神経を整える効果が期待できる。	時田 節子さん
6	11月	27日	10:00～11:30	2Fホール	楽しくリズム体操	音楽に合わせて体を動かす。身体機能の向上や認知機能の改善、ストレス発散などの効果が期待できる。	健康運動指導士 水野 昌代さん
7	12月	18日	10:00～11:30	2Fホール	クリスマス会 プレゼント交換 音楽を楽しもう！	童心に帰って、季節の行事を楽しむ。プレゼント交換や、音楽を聴き、歌を歌う。トーンチャイムの体験もする。	Suonare♪ 福島 智子さん 水野 さん
8	1月	15日	10:00～11:30	視聴覚教室	認知症予防とコグニサイズ	頭を使う認知課題や、身体をうごかす運動を同時に動かすことで、脳と身体を同時に鍛える。認知症予防と健康を目指す。	のぞみの丘ホスピタル 中津 智博先生
9	2月	19日		未定	大人の社会見学 工場見学	企業の物作りの現場を見学することで、製品や技術を知ることができる。企業の社風や理念、社員の働きぶりなどを肌で感じてもらい、いろいろな気付きが得られる。 館外学習を楽しんでもらう。	
10	3月	19日	10:00～11:30	視聴覚教室	閉講式 防災講座 サロン	修了証授与式 防災についての講話 國枝のり子さんの活動などの話や、軽い運動。 1年間の活動を振り返る。来年度に向けての話し合いなど。	女性消防団員 平岡 裕子さん 國枝 のり子さん