

令和8年度まほろば市民大学 【運動】年間学習計画(全18回)

※学習内容・日程は変更になる場合があります。

初期(5月～7月／6回)

回	日程	学習内容	学習方法	備考
1	5月14日	健康寿命をのばす身体の使い方	座学・運動	
2	5月28日	肩のしくみと守り方	座学・運動	
3	6月11日	手・肘のしくみと守り方	座学・運動	
4	6月25日	血圧と運動の関係性について	座学・運動	
5	7月9日	認知機能×運動習慣	座学・運動	
6	7月23日	振り返り	座学・運動	

中期(9月～12月／6回)

回	日程	学習内容	学習方法	備考
7	9月10日	足のしくみと守り方	座学・運動	
8	9月17日	転ばないための身体の使い方	座学・運動	
9	10月8日	膝のしくみと守り方	座学・運動	
10	10月22日	身体を守る筋肉の使い方	座学・運動	
11	11月12日	効果的なウォーキングとは	座学・運動	屋外のウォーキング (天候により変動あり)
12	11月26日	振り返り	座学・運動	

第3期(1月～3月／6回)

13	1月14日	腰のしくみと守り方	座学・運動	
14	1月28日	股関節のしくみと守り方	座学・運動	
15	2月4日	毎日できるストレッチ習慣	座学・運動	
16	2月25日	身体を整える自律神経ケア	座学・運動	
17	3月11日	生活習慣病と運動	座学・運動	
18	3月25日	振り返り	座学・運動	