

# とくしま健康寿命からだカレッジ

もっと、もっと・・・  
健康になろう！  
元気になろう！

健康・スポーツ分野の公開講座受講者の優待システムがスタート！

## <健康寿命を延ばそう！>

徳島大学と徳島県との共催事業「とくしま健康寿命からだカレッジ」(講義+実習)は  
基礎課程(秋開講:16回 46時間)←どなたでも受講 OK!

専門課程(春開講:11回 30時間)←基礎課程修了生、健康系専門職など

専門課程を修了した 15 名が「とくしま健康寿命マスター」に認定され、地域での健康づくり事業  
で活動中！

## <健康・スポーツ分野はからだカレッジの実践課程に>

令和 6 年度より、センター主催の

健康・スポーツ分野の公開講座は「からだカレッジ実践課程」を兼ねることに。

公開講座に 2/3 以上出席し、修了した方はその講座の時間数(1.5 時間 10 回講座なら 15 時間)の  
合計が 2 年間で 30 時間以上となれば「実践課程修了生」となります。

修了生はからだカレッジ受講料の優待が受けられます。

基礎課程 25,000 円

専門課程 18,000 円 がそれぞれ半額免除！

これまで健康・スポーツ系の公開講座で実践を積まれてきた方は、からだカレッジの学習と組み合わせて健  
康寿命のさらなる延伸を実現していきましょう！

## <実践課程の対象講座と時間数>

令和 6 年度に対象となるのは令和 4 年度と 5 年度の健康・スポーツ分野の公開講座です。欠席があつて  
も修了(2/3 以上の出席)していれば、講座全体の時間数がカウントされます。

講座と時間数の一覧表については裏面の一覧表をご覧ください。

個別の実践課程修了(2 年間 30 時間以上)の有無については事務室までお問い合わせください。



健康医学講義の授業



ロコモ予防運動実習

# からだカレッジ実践課程 対象講座一覧表

＜令和4年度公開講座＞	時間
エンジョイフィットネス	9
運動でヘルスアップ!	30
バドミントンを楽しもう!	9
カラダいきいきフィットネス	9
KOBA式体幹バランストレーニング	9
熊野古道伊勢路を歩く	20
岩木山・八甲田山 紅葉探訪 (トレーニング編)	6
里山再発見	6
いつかはホノルルマラソン2022Basic	21
ホノルルマラソンを走ろう!S (スーパー)	17
サイバーレース ホノルルマラソンを走ろう!	6
阿波踊り体操リーダー養成講座	5.5
エンジョイフィットネス	22.5
健康法としての空手道入門	15
カラダいきいきフィットネス	18
バドミントンを楽しもう!	18
KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
里山再発見	18
空海と歩く～ウォーキング準備編	18
空海と歩く (同行二人)～土佐遍路③2022	26
空海と歩く (同行二人)～伊予遍路2023①	26
空海と歩く (同行二人)～伊予遍路2023②	20
いつかはホノルルマラソンBasic II	19
石垣島マラソンを走ろう!	6.5

春夏講座

秋冬講座

からだカレッジ受講前2年間における修了講座 (2/3以上出席) の合計時間が30時間以上であれば「実践課程修了」として受講料が半額となります。出席回数にかかわらず講座時間を合算します。

＜令和5年度公開講座＞	時間
阿波踊り体操リーダー養成講座☒	5.5
エンジョイフィットネス	18
運動でヘルスアップ	33
バドミントンを楽しもう!	16.5
カラダいきいきフィットネス	18
KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
楽しくやさしいエアロビクス	10.5
腰痛予防のピラティス	9
ラインアップりで生活習慣病の改善+ダイエット!	2
日光百名山 男体山&日光白根山 (トレーニング編)	9
里山再発見	17.5
いつかはホノルルマラソン2023Basic	25
ホノルルマラソンを走ろう!S (スーパー)	17
サイバーレース ホノルルマラソンを走ろう!	7
阿波踊り体操リーダー養成講座☒	5.5
エンジョイフィットネス	19.5
カラダいきいきフィットネス	19.5
バドミントンを楽しもう!	16.5
KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
腰痛予防のピラティス	9
ラインアップりで生活習慣病の改善+ダイエット!	2
里山再発見	18
空海と歩く～ウォーキング準備編	18
空海と歩く (同行二人)～伊予遍路2023③	15
空海と歩く (讃岐遍路 学習&トレーニング)	12
空海と歩く (同行二人)～讃岐遍路2024①	24
空海と歩く (同行二人)～讃岐遍路2024②	12
いつかはホノルルマラソンBasic II	16

春夏講座

秋冬講座