

令和5年度 京都SKYシニア大学 日程表 (健康・スポーツコース) (5～10月分)

5月10日(水)＜入学式＞	5月17日(水)＜専門＞	5月31日(水)＜専門＞	6月14日(水)＜専門＞
変革する学校教育とICT 佛教大学オープンラーニング センター長 篠原 正典	体力診断とフィットネス体験 ① 京都テルサフィットネス クラブ	ウォーキング SKYウォーキング京都 歩こう会	武術太極拳 京都府武術太極拳連盟
京都テルサホール	京都テルサ西館4階		京都テルサスポーツホール

6月28日(水)＜専門＞	7月3日(月)＜共通＞	7月12日(水)＜専門＞	8月9日(水)＜専門＞
ヒップホップダンス SKYヒップホップダンス サークル講師 森本 真由美	禅のこころ 花園大学総長・円覚寺官長 横田 南嶺	バスケットボールを使って、 健康体操 京都ハンナリーズ	ツボ療法で要介護・要支援を 克服ーひざ関節をきたえてロ コモ予防 越智秀樹鍼灸院院長 越智 秀 樹
京都テルサスポーツホール	京都テルサホール	京都テルサスポーツホール	ハートピア京都3階

8月23日(水)＜専門＞	9月6日(水)＜専門＞	9月11日(月)＜共通＞	9月20日(水)＜専門＞
ラグビーボールを使って全身 運動とパス体験 オール京都シニアラグビー チーム・まいこ	グラウンド・ゴルフ① 京都府グラウンド・ゴルフ 協会	定年後の遊び方～心理学から のアプローチ～ 大阪大学名誉教授 赤井 誠 生	eスポーツで楽しく脳トレ 合同会社ビバ&サンガ
京都テルサスポーツホール	出雲路グラウンド	京都テルサホール	サンガスタジアムeスポーツ施設

10月4日(水)＜専門＞	10月18日(水)＜専門＞	10～11月頃＜専門＞	
ハイキング SKYウォーキング京都 歩こう会	ベタンク 京都府ベタンク・ブル 連盟	スポーツボランティア体験 (サンガ・ハンナリーズ) ※詳細は別途案内します	
	出雲路グラウンド		

※講義時間：【専門】 13時30分～15時30分
【共通】 14時30分～16時