

地域住民のための

健康づくり運動教室

開催
期間

2018年10月1日月▶11月26日月
週2回 6週連続および前後の体力測定2回の合計14回

※大学の行事や講師の都合により、日程および回数に変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

受講料
無料

1 カンフー体操 コース

- 毎週 月曜日・土曜日 (10:00~11:00)
- 定員 50名
- 場所 名古屋校舎多目的室他

内容

カンフー体操の1と2を体験して学び実践します。足腰の筋力・体幹が鍛えられます。しなやかでバランスの良い身体づくりをしましょう。

2 太極拳中級 コース

- 毎週 月曜日・木曜日 (10:00~11:00)
- 定員 50名
- 場所 名古屋校舎多目的室他

内容

太極拳の用法「棚」「掙」「擠」「按」を中心にすすめます。健康づくりに大切な柔軟性や体幹を鍛え、バランス感覚を向上させましょう。初心者の方でも参加いただけます。

参加条件

いずれの教室も、医師から運動を禁止されていない方で、
前後の体力測定と12回連続で参加して頂ける方

体力測定場所 愛知大学名古屋校舎 フィットネスルーム他

1回目／10月 1日(月)9:00~11:30(予定)

2回目／11月26日(月)9:00~11:30(予定)

申込み方法

所定の申込み用紙をメール・FAX または郵送で送付(電話での申込み受付はしておりません)
愛知大学体育研究室窓口でも受付可。スポーツ傷害保険に加入していただきます。
(保険料1,850円(65歳以上の方は1,200円)振込代別) ※1年以内に加入されている方は不要
愛知大学個人情報の保護に関する規程により、個人情報は申込みの内容の確認や講座等のお知らせ以外では使用しません。

申込み期間

2018年9月3日(月)9:00~9月17日(月)

定員超過の場合は抽選といたします。

申込み・問い合わせ先

愛知大学 名古屋体育研究室 〒453-8777 名古屋市中村区平池町 4 丁目 60-6
TEL : 052-564-6153 / FAX : 052-564-6253 / E-mail : ntaiken@ml.aichi-u.ac.jp / 担当

タマヤ
玉谷・犬飼・櫻庭

【地域住民のための健康づくり運動教室】 申込み書

★下記の注意事項をお読み下さい。ご協力・ご理解いただきますようお願いいたします。

申込み期間 2018年9月3日(月)9:00～9月17日(月)

申込み方法 FAXまたはメールでお申込み下さい。お電話でのお申込みは受付しておりません。

郵送、体育研究室窓口(厚生棟6F)でも受付いたします。

①FAX送信先 052-564-6253

②E-mail ntaiken@ml.aichi-u.ac.jp

注意事項(参加条件)

※10/1(月)と11/26(月)の体力測定に必ず参加でき、週2回6週間連続参加して頂ける方

※医師から運動を禁止されていない方

※週1回だけの参加や途中からの参加はできません

※参加の方全員に、スポーツ傷保険(保険料1,850円(65歳以上の方は1,200円)振込代別)に加入して頂きますが、一旦お支払いしていただきました保険料は教室の参加有無にかかわらず、ご返金できません。

(なお、1年以内にスポーツ傷害保険に加入されている方は不要です)

| | |
|-------------|---|
| 申込み日 | 2018年 月 日 |
| コース名 | ↓希望のコースに○を付けて下さい |
| | <input type="checkbox"/> カンフー体操コース <input type="checkbox"/> 太極拳中級コース(初心者可) |
| ふりがな お名前 | (男・女) |
| 生年月日 | 西暦 19 年 月 日 (歳) |
| ご住所 | 〒 |
| 電話番号 | (携帯電話等ご連絡の取りやすいものをご記入下さい) |
| 備考 | |

愛知大学規程により、個人情報はお申込み内容の確認や、体育研究室からの公開講座の案内発送以外の目的では使用しません。



申込み・問合せ先

愛知大学 名古屋体育研究室(事務担当 玉谷・犬飼・櫻庭)
〒453-8777 名古屋市中村区平池町4丁目60-6
TEL:052-564-6153/FAX:052-564-6253
E-mail: ntaiken@ml.aichi-u.ac.jp