

地域住民のための

健康づくり運動教室

開催
期間

2019年5月25日(土)▶7月13日(土)
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、日程および回数が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 太極拳入門 コース

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

内容

太極拳の基本動作や柔軟体操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。太極拳を始めたい方、初心者の方におすすめです。

条件

医師から運動を禁止されていない方で、太極拳未経験の方、太極拳を始めて1年未満の方。**前後の体力測定と12回の教室に連続で参加していただける方。**

2 貯筋アップ コース

- 毎週 月曜日・木曜日 (11:30~12:30)
- 定員 50名
- 場所 名古屋校舎フィットネスルーム他

内容

ストレッチ運動や簡単な筋力トレーニング、ボールゲームなどで楽しく健康づくりをします。いままで運動したことのない方も、いろいろな運動を通して筋力アップし、バランス力を身につけ、転倒防止対策や持久力をアップしましょう。

条件

40歳以上の方で医師から運動を禁止されていない方。**前後の体力測定と12回の教室に連続で参加していただける方。**

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いません)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)
愛知大学個人情報の保護に関する規程により、個人情報はお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

2019年5月6日(月)9:00~5月16日(木)12:00まで
定員超過の場合は抽選といたします。

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 / 5月25日(土)9:00~11:00(予定)
2回目 / 7月13日(土)9:00~11:00(予定)

【地域住民のための健康づくり運動教室】 申込書

★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 2019年5月6日(月)9:00～5月16日(木)12:00まで

申込み方法 FAXまたはE-mail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)

※ 5/25(土)と7/13(土)の体力測定に必ず参加でき、週2回6週間連続して参加頂ける方

※ 医師から運動を禁止されていない方

※ 「太極拳入門コース」は、太極拳未経験の方、太極拳を始めて1年未満の方

※ 「貯筋アップコース」は、40歳以上の方

※ 参加の方全員に、スポーツ傷害保険(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。

申込み日	2019年 月 日
コース名	↓希望のコースに○を付けて下さい
	<input type="checkbox"/> 太極拳入門コース
	<input type="checkbox"/> 貯筋アップコース
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・問い合わせ先

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