

第8回 健康づくり講座 「東洋大学による健康体操教室」



令和元年度
あさか市民大学
講座案内

東京オリンピックを楽しむためにも・・・

体を動かすのは・・・今がチャンス!・・・

東洋大学 ライフデザイン学部 健康スポーツ学科
神野宏司教授と学部学生たちとのコラボです



全6回

期間： 10月15日～12月3日 火曜日 10:30～12:10

実施日：10/15、10/29、11/12、11/19、11/26、12/3 何れも火曜日

場所： 東洋大学 朝霞キャンパス 体育館 全6回とも

講師： 東洋大学 ライフデザイン学部 神野宏司教授と学部学生

対象/定員：★体操で健康を維持したい人 ★みんなで体操をしたい人

中高年の男女（45～75歳位）連続出席可能な人30名（先着順）

費用： 6回分 2,000円（保険料、新規の人の入学金を含む）

締め切り：10月4日（金） 必着 事前申込が必要です

主催： NPO法人あさか市民大学

★申込と問合せ：

はがき、又はEメールにて氏名、住所、電話番号、年齢、メールを記入
電話でも可

〒351-0007 朝霞市岡 1-13-75 坂本 和哉

Eメール: sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp

電話: 090-8680-3018 (坂本 和哉)

080-5486-2887 (小嶋 敏子)



プログラム

ちょっとした空き時間でもできるストレッチ、筋力アップ運動、簡単なリズム体操で一日の始まりを気分爽快に、また一日の疲れをリフレッシュしましょう。体力の衰えを防止しましょう。この健康教室を通じて、自分の体力を知ることができ、また自宅でも体操を楽しく続けてゆけるシステムとなっています。

みんなで健康な体作りへの第一歩を踏み出そう！！

昨年度のメニューを見直し新しくしました。

(内容は変更することがあります)

第1回(10/15) (火) 体力測定・オリエンテーション・健康アンケート

第2回(10/29) (火) 大学メニュー

(ストレッチ・筋トシ、リズム体操、脳トシ、ミニ講座 等)

第3回(11/12) (火) 大学メニュー

第4回(11/19) (火) 大学メニュー

第5回(11/26) (火) 大学メニュー

第6回(12/3) (火) 体力測定・総括、質疑、今後のアドバイス

- 体操できる服装、上履き、長めのタオル、が必要。 駐車場はありません。
- 体操に支障のある方、医師から控えるように言われている方はご遠慮ください。

