

地域住民のための

健康づくり運動教室

開催
期間

2017年10月12日(木) ▶ 11月27日(月)
12回(週2回 6週連続)

受講料
無料

※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。



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。

条件

医師から運動を禁止されていない方。週2回参加できる方。

2 貯筋アップコース

- 毎週 月曜日・木曜日(9:30~10:30)
- 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。週2回参加できる方。



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)

※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

2017年
9月11日(月) 9:00 ~ 9月24日(日)

定員オーバーの場合は抽選といたします

申込み・問合せ先

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・山田

【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 2017年 9月11日(月) 9:00 ~ 9月24日(日)

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。

① FAX送信先 052-564-6253

② E-mail ntaiken@ml.aichi-u.ac.jp

注意事項 (参加条件)

- ※ 週2回、6週間休まず参加できる方対象です (途中からの参加はできません)
- ※ 医師から運動を禁止されていない方
- ※ 「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	2017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"/> 貯筋アップコース (40歳以上の方)
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 ^{たまや} 玉谷・山田)
〒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