

# 第7回 健康づくり講座 「東洋大学による健康体操教室」



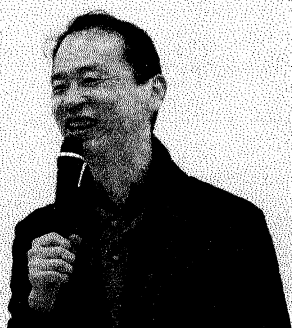
平成30年度  
あさか市民大学  
講座案内

## 夏バテ解消！ 健康、食欲の秋！

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12日～12月7日 金曜日 10:30～12:00

実施日：10/12、10/26、11/9、11/16、11/30、12/7 何れも金曜日

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）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9日（火） 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、また毎回のアンケートとチェックシート（自覚症状、体調の変化）への記入を通じて楽しく継続でき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て一新しました (内容は変更することがあります)

**第1回(10/12) (金) 体力測定・オリエンテーション・健康アンケート**

**第2回(10/26) (金) 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(11/9) (金) 大学メニュー**

**第4回(11/16) (金) 大学メニュー**

**第5回(11/30) (金) 大学メニュー**

**第6回(12/7) (金) 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、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。

