

地域住民のための 健康づくり運動教室

開催
期間

2025年1月11日 (土) ▶ 3月1日 (土)
週2回6週連続 全14回(教室前後の体力測定2回を含む)

※大学の行事や講師の都合により、日時および回数が変更になることがあります。

受講料
無料

1 太極拳中級 コース

- 毎週 月曜日・木曜日 (10:00~11:00) 張成兵 先生
- 定員 40名 ● 場所 愛知大学 名古屋校舎多目的室他

内容

太極拳の用法「^{ボン}棚」「^{ルイ}捋」「^ジ擠」「^{アン}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。初心者の方でも構いません。

条件

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。

2 カンフー体操 コース

- 毎週 月曜日・金曜日 (10:00~11:00) 樊 孟 先生
- 定員 40名 ● 場所 愛知大学 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。
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は必ず加入していただきます。
(保険料1,850円(65歳以上は1,200円)振込代別。ただし、今年度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

2024年12月2日(月)9:00~12月11日(水)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/1月11日(土)9:00~11:00(予定)

2回目/3月1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

2024 年 12 月 2 日 (月) 9 : 00 ~ 12 月 11 日 (水) 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 6 F)でも受付いたします。

① F A X 送信先 **0 5 2 - 5 6 4 - 6 2 5 3**

② E-mail **ntaiken@ml.aichi-u.ac.jp**

注意事項 (参加条件)

※ **1/11 (土) と 3/1 (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**

※ **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、**一旦お支払いいただきました保険料は教室の参加・開催の有無にかかわらず、ご返金できません。あらかじめご了承ください。**スポーツ傷害保険の保険期間は、加入日翌日から 2025 年 3 月末までになりますので今年度内に既に加入済みの方は不要です。

申込み日	2024 年 月 日
コース名	↓希望のコースに○を付けて下さい
	太極拳中級コース
	貯筋アップのためのカンフー体操コース
ふりがな お名前	(男 ・ 女)
生年月日	西暦 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・松永・土屋)
〒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