

# 体力若返り講座2024

in **大阪体育大学**



& 講座卒業生体力測定会

【5/25(土)】

**参加者募集**

12年目を迎える**大好評**の講座で**体力アップ+大い**に学び・笑おう！

**対象者** 50歳以上（町外在住の方、リピーターの方も大歓迎）

**参加費** 12回分6,000円（保険代含）※熊取町民は町主催事業受講で一部助成あり

体力若返り講座 日程

5/11, 5/25（体力測定）, 6/8, 6/22, 7/6, 9/7, 9/21, 10/5,  
10/19, 11/2, 11/16, 11/30（全12回, 土曜日 午前9:30～正午）

※5/13～5/24の間のいずれか1回：血管年齢・脳年齢測定

座学 

測定結果の説明・スポーツ生理学・トレーニング論など、「健康には筋肉が重要」「大筋群を動員するエクササイズ」などのわかりやすい解説つき

実技 

レジスタンストレーニング・ストレッチング・コアサイズで認知機能改善・ダンスで骨粗鬆症予防・水中運動・スロージョギング・バドミントン・ルディックウォーク・卓球・ボッチャ・ニュースポーツ等

申込方法

お申し込みは **往復はがき**に **必要事項** 1)～8)のご記入が必要です

✓ **5月2日(木)必着** はがき1通につき1名 ※ご家族の場合は複数名でも可

※講座卒業生で

**体力測定のみ参加希望の場合**

「**体力測定のみ希望**」と明記し

本講座と同じ方法でお申し込みください

**(体力測定のみは参加費無料)**

✓5月8日(水)までに受講証・体力測定会参加証は投函させていただきます

※返信面の「表面」には必ずご住所ご氏名のご記入をお願いします



 	<b>【往信裏面】</b> 1) 氏名（ふりがな） 2) 年齢 3) 性別 4) 〒・住所 5) 電話番号・FAX番号 6) メールアドレス ↳（ある方のみ） 7) 特定健康診断受診の有無 8) これまでの「体力若返り講座」受講の有無
<b>【申込宛先】</b> 〒590-0496 熊取町朝代台1-1 大阪体育大学 体力若返り講座 宛 	

定員  
60名

**マスクの着用は任意**

【お問い合わせ】 大阪体育大学（健康科学コース友金）  
メール：wakagaeri.users@ouhs.ac.jp ☎479-3910または453-8948