

# 神戸女子大学公開市民講座

## 爽やか健康講座 2019 ～ADL 体力を高めよう～

### ■ 講座内容

“身の周りのことは自分で出来る体力”を維持・向上できるよう、有酸素運動「ソフトエアロビクス」・「チェアエクササイズ」、筋力トレーニング「自体重を用いたトレーニング」・「手具を使用したトレーニング」などを中心に運動し、家庭でも出来る運動を提供します。また、“新たな仲間が出来るよう”、受講者同士のコミュニケーションをとるために、レクリエーションゲームなどを取り入れて活動します。

### ■ 参加募集について

対 象	60歳以上 80歳未満の男女	※医師より運動を制限されていない方
定 員	120名（先着順）	※定員に達した時点で、受付を終了いたします。
場 所	神戸女子大学 須磨キャンパス 体育文化ホール	
期 間	2019年10月～2020年7月（開講式および閉講式を含む10回）	
日 時	下記期間の土曜日 13:00～14:30（90分）※ 受付 12:30 開始	
受講料	¥1,000（保険料、通信費、雑費）※ 開講式当日受付にてお支払いください。	
講 師	重福京子、（学生スタッフ）	

### ■ 開催スケジュール

第1回	2019年10月5日（土）	オリエンテーション 楽しくゆっくりと動こう
第2回	2019年11月23日（土）	楽しくゆっくりと動こう。コミュニケーションを図ろう！
第3回	2019年12月21日（土）	〃
第4回	2020年1月4日（土）	〃
第5回	2020年2月1日（土）	少しペースアップ！筋力トレーニングに挑戦！
第6回	2020年3月7日（土）	〃
第7回	2020年4月11日（土）	〃
第8回	2020年5月2日（土）	リズムに乗って動きましょう！筋トレも忘れずに！
第9回	2020年6月6日（土）	〃
第10回	2020年7月4日（土）	閉講式

### ■ 申込方法

F A X	078-737-4059（裏面の申込用紙をお使いください。）
葉 書	〒654-8585 神戸市須磨区東須磨青山 2-1 「神戸女子大学 地域連携推進事務室」宛
締 切	2019年7月6日（土）～9月6日（金）必着 ※9月中旬に、受講証を郵送いたします。

※ FAX またはハガキに必要な事項を明記の上、上記の宛先へお送りください。

①氏名（ふりがな）、②年齢、③性別、④郵便番号、⑤住所、⑥電話番号

## ■ 会場までのアクセス

【住所】〒654-8585 神戸市須磨区東須磨青山2-1

【電話】078-737-2484（月～金 9:00～17:00）

【交通】JR・山陽「須磨駅」または地下鉄「妙法寺駅」より  
市バス 75 系統「高倉台南口」下車、徒歩 3 分

## ■ 気象警報発令による講座中止について

午前 11 時時点で神戸市に、下記の気象警報／特別警報の何れかが発令された場合は（またその後解除された場合も）、講座を延期とせず、中止とさせていただきます。また、個別のご連絡は行いませんので、予めご了承ください。

気象警報／特別警報

大雨（土砂災害警戒情報含む）、暴風、暴風雪、大雪

# 神戸女子大学 公開市民講座

# 爽やか健康講座 2019

申込 F A X 用紙

(ふりがな)	年齢 (10 月時点)	性別
氏名	才	男・女
住所 〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> (必ず記入してください)		
電話番号		

ご記入いただきました個人情報は、本講座以外の目的には使用いたしません。

F A X 番 号 : 0 7 8 - 7 3 7 - 4 0 5 9

申 込 期 間 : 7 月 6 日 (土) ~ 9 月 6 日 (金) 必着