

体力若返り講座2025

in **大阪体育大学**



& 講座卒業生体力測定会

【6/7(土)】

参加者募集

13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

5/17, 6/7 (体力測定), 6/21, 6/28, 7/5, 9/6, 9/20, 10/4,
10/18, 11/8, 11/22, 12/6 (全12回, 土曜日 午前9:30~正午)

※5/19~5/31の間のいずれか1回：血管年齢・脳年齢測定

座学



6/21：測定結果の説明
6/28：健康寿命を延ばすための筋力トレーニング
9/6：軽度認知障害とその対策
9/20：筋肉若返りのための食事のとり方
10/4：ライフパフォーマンスを高めるトレーニング講座
10/18：健康には筋肉が重要
など最新の情報をわかりやすく解説

実技



5/17：自宅でできる自重トレーニング・ストレッチング
6/21：ランポビクス
6/28：ダンスで骨粗鬆症予防
7/5：卓球 9/6：ヨガ
9/20：ヨガ 10/4：自宅でお手軽トレーニング
10/18：ニュースポーツ 11/8：テニス
11/22：ルネックウォーキング
12/6：大体大トレーニングルームで楽しくトレーニング

申込方法

お申し込みは**往復はがき**または**メール**に必要事項 1)~8) をご記入ください

✓ **お申込期日：4月20日(日)必着**

往復はがき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2日(金)に受講証は投函**

させていただきます(メールでのお申込者、
体力測定会参加証を含む)

※往復はがき返信面の「表面」には必ずご住所ご氏名
のご記入をお願いします

※定員をオーバーした場合は抽選で参加者を決定し
ご連絡させていただきます、予めご了承ください

定員
60名

 〒590-0496 熊取町朝代台1-1 大阪体育大学 体力若返り講座 宛	【往信裏面】 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 (お持ちの方のみ) 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
---	---

【お問い合わせ】 大阪体育大学 健康科学コース 友金 (ともかね) ☎479-3910 または 453-8948

メールでのお申し込みはこちらへ▶▶▶ : wakagaeri.users@ouhs.ac.jp