

## 体力若返り講座 2025 in 大阪体育大学 & 講座卒業生対象体力測定会

運動の「やったことない！」身体の「知らなかった！」を私たちと一緒に「体感」しませんか？  
健康づくりに関する座学と運動習慣を身に付けるための実技の2部構成、例年大好評の講座です。

- 対象 50歳以上（初受講、町外の方も歓迎）
- 日時 5月17日～12月6日（全12回、土曜日）午前9時30分～正午
- 内容 大阪体育大学教員らによる座学と実技（測定：血管年齢・体力など、実技：自宅でできる筋力トレーニングや認知機能低下予防運動、ヨガ、卓球、テニスなど）※詳しくは町内公共施設に配置のチラシ・ポスターまたは大学ホームページをご覧ください。
- 定員 60名（申込多数の場合は抽選）
- 費用 12回分6000円（保険代、血管年齢測定費用など）※町内在住の方は一部助成あり（条件あり）
- 持ち物 運動靴（体育館用も）など ※動きやすい服装（更衣室なし）
- 申込方法 4月20日（日）までに往復ハガキ、またはメールに【氏名（ふりがな）・年齢・性別・住所・電話番号・メールアドレス・特定健康診査受診の有無、本講座の受講経験の有無】を記入
- 申込先 メール：wakagaeri.users@ouhs.ac.jp

往復はがき：〒590-0496 熊取町朝代台1-1 大阪体育大学 友金明香「体力若返り講座」宛

※ハガキ1枚につき1名の応募（家族の場合のみ複数人可）、返信面に応募者の住所・氏名をご記入ください

※5/2までに受講証（返信ハガキ）は投函します（メールでお申し込みの方も）。

●● 体力測定会 6月7日（土）午後

無料
----

 ●●

当講座の卒業生で体力測定のみ参加希望の場合は、「体力測定のみ希望」と記入し、  
本講座と同じ方法でお申し込みください。

- 問い合わせ 大阪体育大学 健康科学コース 友金☎479-3910 または☎453-8948