

春のスポーツ教室 第8弾

受講生募集!

○女性のみなさん
体育の時間ですよ!

○はつらつ健康教室!
～初級コース～

○はつらつ健康教室!
～中級コース～

○商大生と楽しく
レクスポ!

○初級トランポリン
教室!



仮受付開始

平成24年4月13日(金) 10:00より

主催:大阪商業大学 スポーツセンター

後援:東大阪市教育委員会

東大阪市社会福祉協議会

【女性のみなさん体育の時間ですよ！】

講師：宇部 一（大阪商業大学教授 スポーツセンター長）

日時：平成24年5月23日～7月18日の毎週水曜（6/20は除く） 全8回 10:40～12:10

場所：大阪商業大学 総合体育館B2アリーナ 他

定員：20名 対象：50歳以下の成人女性 持参物：トレーニングウェア、体育館シューズ

内容：バレーボールを中心にバドミントンや卓球など様々な球技を幅広く楽しめます。運動経験の有無は問いません。「フィットネススポーツ支援演習」を受講している学生が活動の補助を行います。過去受講者のご参加もちろん可能。

受講料：無料 傷害保険料：¥1,950-



【はつらつ健康教室！～初級コース～】

講師：山原 雅行（大阪商業大学非常勤講師 元大阪府立大塚高校校長）

日時：平成24年5月14日～7月2日の毎週月曜 全8回 14:00～15:30

場所：大阪商業大学 総合体育館2Fトレーニングルーム

定員：20名 対象：60歳以上の男女

持参物：トレーニングウェア、トレーニングシューズ、お手玉、竹踏み（プラスチック製）

内容：エアロビックダンス（軽い足踏みから）を中心に、ストレッチ（柔軟体操）やお手玉、竹踏み、ヨガなど様々な運動をミックスさせながら、楽しく気持ちの良い運動を行います。過去受講者の方ももちろん参加可能です。

受講料：無料 傷害保険料：¥1,950-



【はつらつ健康教室！～中級コース～】

講師：山原 雅行（大阪商業大学非常勤講師 元大阪府立大塚高校校長）

日時：平成24年5月15日～7月3日の毎週火曜 全8回 11:00～12:30

場所：大阪商業大学 総合体育館2Fトレーニングルーム

定員：20名 対象：60歳以上の男女で過去に1度でも「はつらつ教室」に受講された方

持参物：トレーニングウェア、トレーニングシューズ、お手玉、竹踏み（プラスチック製）

内容：エアロビックダンスやストレッチ、ヨガなどの中級コースを行います。中級でも運動の強さ（激しさ）は同じ程度です。

受講料：無料 傷害保険料：¥1,950-



【商大生と楽しくレクスポ！】

講師：迫 俊道（大阪商業大学准教授 スポーツセンター運営委員）

日時：平成24年5月23日～6月27日の毎週水曜 全6回 13:45～15:25（途中10分休憩あり）

場所：大阪商業大学 総合体育館B2アリーナ

定員：20名 対象：60歳以上の男女 持参物：トレーニングウェア、トレーニングシューズ

内容：軽い運動を伴う様々なレクリエーション・スポーツを行います。

「レクリエーションスポーツ支援演習」を受講している学生と一緒に活動を行います。

受講料：無料 傷害保険料：¥1,290-



【初級トランポリン教室！】

講師：大林 正憲（大阪商業大学名誉教授 大阪府トランポリン協会会長）

日時：平成24年5月22日～6月26日の毎週火曜 全6回 10:40～12:10

場所：大阪商業大学 総合体育館B2アリーナ

定員：20名 対象：60歳以下の成人男女

持参物：トレーニングウェア、厚手の靴下、上履き

内容：トランポリンの基礎技術を体験します。トランポリンはしっかり段階的に練習すれば誰にでも行う事の出来るレクリエーション的なスポーツです。短期間でも意外と色々な動きが楽しめます。

受講料：無料 傷害保険料：¥1,290-



— * — * — * — * — * — 教室参加までの流れ — * — * — * — * — *

Step1 《仮受付》

- ・ 申込み用紙を記入しFAXか郵送で申込み。4月13日（金）10:00から。

Step2 《仮受付完了》

- ・ 本学より仮受付完了の通知文を送付します。

Step3 《本受付》

- ・ 本学が指定した期間内に来校し、傷害保険料支払いやその他事務手続きを行います。

Step4

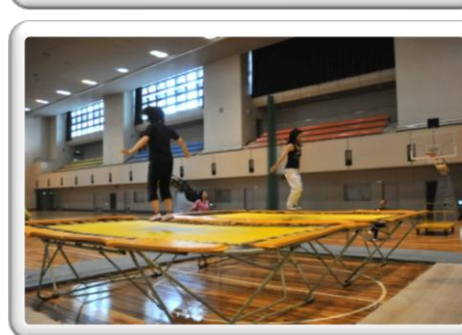
- ・ Let's Enjoy スポーツ教室！

仮受付申込みについて

- ・ 申込み用紙を記入後、FAXでの申込みをお勧めしますが郵送でも可。
- ・ TELでの参加者人数状況の問い合わせにはお答え致しますが、事前予約等の対応は致しません。
- ・ 受講に際してスポーツ傷害保険に加入致します。保険料は受講者様負担とさせていただきます。
- ・ お一人様で複数の受講も可能です。
- ・ 申込み頂いた方には随時、「仮受付完了通知」を郵送orFAXにて送付致します。
- ・ 各プログラムともに4月13日（金）10時00分より仮受付を開始します。
- ・ 先着順に受け付け、定員になり次第締切ります。受付開始以前の申込みは対応致しかねますのでご注意下さい。

お問合せ：大阪商業大学 学生生活課 課外活動支援室 時間：10:00～17:00（平日のみ）

〒577-8505 大阪府東大阪市御厨栄町4-1-10 TEL06-6785-6129 FAX06-6785-6444



FAX番号:06-6785-6444 (大阪商業大学 学生生活課 課外活動支援室)