

春のスポーツ教室 第12弾

受講生募集！



①商大生と
60分間スポーツ！



②はつらつ健康教室！
～初級コース～



③はつらつ健康教室！
～中級コース～



④商大生と
楽しくレクスポ！

仮受付開始

平成26年4月11日(金)10:00より

主催：大阪商業大学スポーツセンター

後援：東大阪市教育局

社会福祉法人東大阪市社会福祉協議会

公益財団法人大阪体育協会

①【商大生と60分間スポーツ！】 定員:20名 対象:60歳以下の成人男女

講師:久保山 直己(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26年5月22日～7月3日の毎週木曜 全7回 10:50～11:50

場所:大阪商業大学 総合体育館地下2階アリーナ 受講料:無料 **傷害保険料:¥1,270**

内容:バレーボール(前半5回)とバドミントン(後半2回)を行います。毎回、練習後にゲーム戦を行います。「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。未経験者の方、大歓迎です。過去受講者もちろん参加可能です。みんなで楽しみましょう。

持参物:トレーニングウェア、トレーニングシューズ、タオル、飲み物



②【はつらつ健康教室！～初級コース～】 定員:20名 対象:60歳以上80歳以下の男女

講師:山原 雅行(元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26年5月21日～7月9日の毎週水曜 全8回 10:40～12:10

場所:大阪商業大学 総合体育館2階トレーニングルーム 受講料:無料 **傷害保険料:¥1,890**

内容:エアロビックダンス(軽い足踏み)を中心に、ストレッチ(柔軟体操)や、お手玉、竹踏み、ヨガなどのさまざまな運動をミックスさせながら、楽しく気持ちのいい運動を行います。やさしい筋力トレーニングも行います。健康維持に運動を始めませんか? 初めて受講する方、過去受講者どちらも参加可能です。

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)、ゴムチューブ、ヨガマット、タオル、飲み物



③【はつらつ健康教室！～中級コース～】 定員:20名 対象:60歳以上80歳以下の男女

講師:山原 雅行(元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26年5月22日～7月10日の毎週木曜 全8回 12:50～14:20

場所:大阪商業大学 総合体育館2階トレーニングルーム 受講料:無料 **傷害保険料:¥1,890**

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と、筋力トレーニングを行います。筋力・体力の向上は、転倒骨折の予防につながります。生涯現役でいるために、筋力トレーニングを続けてみませんか? 初めて受講する方、過去受講者どちらも参加可能です。

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)、ゴムチューブ、ヨガマット、タオル、飲み物



④【商大生と楽しくレクスポ！】 定員:20名 対象:60歳以上の男女

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26年6月3日～7月1日の毎週火曜 全5回 13:45～15:30(途中15分休憩あり)

場所:大阪商業大学 総合体育館地下2階アリーナ 受講料:無料 **傷害保険料:¥1,270**

内容:軽い運動を伴うさまざま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。受講者や学生、みんなで交流を深めながらスポーツを楽しむことができます。未経験者の方、大歓迎です。過去受講者もちろん参加可能です。

持参物:トレーニングウェア、トレーニングシューズ、タオル、飲み物



Step1 《仮受付》 4月11日(金)10:00～

- ・ 申込用紙を記入し、FAXか郵送でお申し込みください。持参でのお申し込みは、受け付けいたしかねます。



Step2 《仮受付完了》 4月下旬

- ・ 本学より仮受付完了の通知文を送付いたします。

Step3 《本受付》 5月上旬～中旬

- ・ 本学が指定した期間内に来学いただき、傷害保険料のお支払いやその他の事務手続きを行ってください。



Step4 《教室参加》 5月下旬～7月上旬

- ・ Let's Enjoy スポーツ教室！

仮受付申込について《お願い》

- ・ 各教室ともに4月11日(金)10:00より仮受付を開始いたします。
- ・ 申込用紙を記入後、FAXでのお申し込みをお勧めします。FAXがない場合は郵送でも結構です。
- ・ 申込用紙の持参は受け付けいたしかねますので、ご了承ください。
万一、持参された場合はFAX・郵便を優先いたします。
- ・ 先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。仮受付開始以前のお申し込みは受け付けいたしかねますので、ご注意ください。
- ・ TELでの参加申込状況のお問い合わせにはお答えしますが、事前予約などの対応はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。
- ・ お一人様で複数の受講も可能です。
- ・ 受講に際してスポーツ傷害保険に加入いたします。傷害保険料は受講者様でご負担いただきます。
- ・ お申し込みいただいた方には、1～2週間を目途に「仮受付完了通知」を郵送いたします。

No.

スポーツ教室申込用紙

* 4月11日(金)10:00より仮受付開始

フリガナ				締切	先着順です 各教室とも定員になり次第締切！
名前				TEL	— —
生年月日	昭和 平成	年	月	日	FAX — —
(満) 年齢	歳	血液型	型	性別	男 ・ 女
住所	〒 —				
希望教室	* 希望する教室口欄に✓印を付けてください(複数選択可能) ☐ 商大生と60分間スポーツ！ ☐ 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！				
大阪商業大学 での スポーツ教室 過去受講経験	* ありと答えた方は、教室名も全て記入してください なし ・ あり (教室名：) (教室名：)				
備考	* 運動を行う上で健康上の不安がある方は、お書きください				
※この申込用紙に記入いただきました皆様の個人情報、安全かつ適切な管理を行います。 また、これらの個人情報は、教室開催のご案内以外に本学が行う各種行事(公開講座、セミナー、大学祭など)の ご案内に利用する場合があります。 なお、これらの情報が不要な場合は、右記口欄に✓印を付けてください。 ☐ 情報提供不要					
事務処理欄	* 記入しないでください 受付日 ☐ FAX ☐ 郵送 ☐ 新規申込者 ☐ 複数申込者				

* お申し込みはFAXもしくは郵送のみ受け付けいたします

* 持参でのお申し込みは受け付けいたしかねます

大阪商業大学 スポーツセンター(学生生活課 課外活動支援室)

FAX 06-6785-6444

〒577-8505 大阪府東大阪市御厨栄町4-1-10