

# 秋のスポーツ教室 第15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!

仮受付期間

平成27年9月1日(火)~14日(月)必着

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:宇部 一(大阪商業大学教授/スポーツセンター長)

日時:平成27年10月22日～12月17日の毎週木曜(11月19日除く) 全8回 10:50～11:50

場所:大阪商業大学 総合体育館地下2階アリーナ他 受講料:無料 **傷害保険料:¥1,890**

内容:バレーボール(4回)、卓球(2回)、テニス(2回)を、毎回ゲームを中心に行います。

「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しながら、一緒に参加します。未経験者の方、大歓迎、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27年10月21日～12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(2～4個)、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27年10月22日～12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(2～4個)、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80歳以下の男女**

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27年11月17日～12月15日の毎週火曜 全5回 13:45～15:30(途中15分程度の休憩あり)

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。「アダプテッドスポーツ支援演習」を受講している学生が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》 9月1日(火)～14日(月)必着

- ・ 申込用紙を記入し、FAXか郵送でお申し込みください。持参不可です。  
先着順ではありません。定員を超えた場合は、抽選を行います。



## Step2 《仮受付完了》 9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》 9月末～10月上旬

- ・ 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》 10月下旬～12月上旬

- ・ Let's Enjoy スポーツ教室！

仮受付申込について《お願い》

- ・ 各教室ともに仮受付期間は、9月1日(火)～14日(月)【必着】です。  
申込用紙を記入後、FAXか郵送でお申し込みください。
- ・ 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。
- ・ 仮受付期間外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。
- ・ 定員を超えた場合は、抽選を行います。抽選の場合はスポーツセンター  
WEBサイト(<http://ouc.daishodai.ac.jp/sports/>)でお知らせします。
- ・ 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。ただし、はつらつ健康教室！の初級・中級コース  
は、どちらか一つをお申し込みください。両方の申込不可です。
- ・ 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。
- ・ お申し込みいただき、仮受付が完了した方には、9月下旬に「仮受付完了通知」を郵送  
いたします。

お問い合わせ先 : 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) 【受付時間】10:00～17:00(平日のみ)

〒577-8505 大阪府東大阪市御厨栄町4-1-10

【TEL】06-6785-6129 【FAX】06-6785-6444

【URL】<http://ouc.daishodai.ac.jp/sports/>

No.

スポーツ教室申込用紙

\* 仮受付期間: 9月1日(火)～14日(月) 必着

フリガナ		各教室とも 定員20名 定員を超えた場合は、抽選を行います					
名前		TEL	— —				
生年月日		昭和 平成	年	月	日	FAX	— — FAXなし * FAXがない方は○を付けてください
(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。 ただし、はつらつ健康教室！の初級・中級コースは、どちらか一つをお申し込みください。両方の申込不可。 <input type="checkbox"/> 商大生と60分間スポーツ！ <input type="checkbox"/> はつらつ健康教室！～初級コース～ <input type="checkbox"/> はつらつ健康教室！～中級コース～ <input type="checkbox"/> 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は、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。 <input type="checkbox"/> 情報提供不要							
事務処理欄		* 記入しないでください 受付日 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> 郵送 <input type="checkbox"/> 新規申込者 <input type="checkbox"/> 複数申込者					