

体力若返り講座2026

& 講座卒業生体力測定会 in 大阪体育大学

対象 50歳以上（町外在住の方、リピーターの方も大歓迎！） **定員60名**
※申し込み多数の場合は抽選

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

日程 5/16 6/6（体力測定） 6/20 7/4 7/18 9/5 9/19 10/3
10/24 10/31 11/14 11/28 **（全12回、土曜日、9:30～12:00）**

※5/18～31の間で血管年齢・脳年齢を測定します！

座学



- ・測定結果の説明
- ・寿命をのばすための筋力トレーニング
- ・筋肉若返りのための食事のとり方 など

実技

- ・自宅でできるトレーニング、ストレッチ
- ・コグニサイズ ・エアロビクス
- ・卓球 ・ピククルボール ・テニス
- ・ノルディックウォーキング など

申し込み方法 お申し込み期日：**4月10日（金）必着**



ハガキ・メール1通につき1名
※ご家族の場合複数名でも可

往復ハガキ メール

以下の必須事項を記入しお送りください。

- ①氏名（ふりがな） ②年齢 ③性別 ④ご住所
- ⑤お電話番号・FAX番号 ⑥メールアドレス（お持ちの方）
- 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

【宛先】

〒590-496 大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1
大阪体育大学 体力若返り講座 宛
メール：wakagaeri.users@ouhs.ac.jp



スマホから



QRコードを読み取り
必須事項をご入力
ください。

※講座卒業生で体力測定のみ（参加費無料）参加希望の場合「体力測定のみ希望」とご記入ください。

【お問い合わせ】大阪体育大学 体力若返り講座
☎072-479-3910 または 072-453-8948

体力若返り講座 2026 in 大阪体育大学

回	月日	曜日	概要（予定）	講師
1	5月16日	土	開講式・オリエンテーション	前島・池島・友金
			実技：自重トレーニングとストレッチ	友金明香
2	6月6日	土	実技：体力測定	前島悦子・池島明子 友金明香
3	6月20日	土	講義：結果説明	前島 悦子
			実技：歩くだけじゃもったいない！脳も活性コグニサイズ	小芝 裕也
4	7月4日	土	講義&実技：健康寿命をのばすための筋力トレーニング	下河内 洋平 村上元樹
5	7月18日	土	実技：ピククルボール	丸谷 賢弘
6	9月5日	土	実技：卓球	伊庭 洋子
7	9月19日	土	講義：オリンピックのレスリングに触れてみよう！	湯元 健一
			実技：椅子座位でのエアロビクス&レジスタンス運動	香川 玲子
8	10月3日	土	講義：筋肉若返りのための食事のとり方	近藤 衣美
			実技：ニュースポーツで脳も体も若返り	池島 明子
9	10月24日	土	講義：温泉の健康効果とその科学的根拠	前田 眞治 (国際医療福祉大学大学院)
			大阪体育大学大学祭「雨山祭」	
10	10月31日	土	実技：テニス	梅林 薫 岡村 修平
11	11月14日	土	実技：ノルディックウォーキングを楽しもう	池島 栄治郎
12	11月28日	土	実技：トレーニングルームdeトレーニング	スポーツ科学センター 統括ディレクター
			閉講式	前島・池島・友金