

体力若返り講座 2026 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16日～11月28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、卓球、テニス、ピックルボールなど）

※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 (1)往復ハガキ、(2)メール、(3)2次元コードのいずれか

■記入事項 (1)、(2)の場合、①氏名（ふりがな）、②年齢、③性別、④住所、⑤電話番号、⑥メールアドレス、
⑦特定健康診査受診の有無、⑧本講座の受講経験の有無

■申込先 (1)〒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（家族の場合は複数人で1枚可）、返信面に必ず応募者の住所・氏名をご記入ください。

(2)：wakagaeri.users@ouhs.ac.jp、(3)下記2次元コードから

■申込期日 4月10日必着

※4/25までに返信ハガキを投函します

●● 体力測定会 6月6日（土）午後

無料

 ●●

講座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。

右記 2次元コードからお申込みいただけます

■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

