

久留米大学 卒業生と学生で運営する！

# アンチエイジング教室

～ヘルスリテラシーを高め、年齢に打ち勝て～

～こんな方へオススメ～

- 健康的なカラダづくりに興味がある方
  - 生活習慣病改善に興味がある方
  - いつまでも若く元気な身体で在りたい方
- 申し込みは裏面へ

健康運動指導士を目指す  
人間健康学部の学生がサポートします



場所：久留米大学御井学舎 つながるめ

日程：5月～7月の隔週の水曜日※詳細は裏面をご確認ください

時間：18時～19時（17時半より施設を利用できます）

募集人数：各コース20名で計40名

応援参加費：全回参加（6回） ¥3,000円

都度参加（1回） ¥ 500円

※頂いた料金は久留米大学人間健康学部の学生の活動資金として活用させていただきます。

全回参加の方への特典！  
久留米大学特製タオル



## ～教室の目的～

久留米大学人間健康学部で健康運動指導士を目指す学生と卒業生で実施する運動教室です。サポートには人間健康学部の教員が入り、健康リテラシーを高めるための講義や運動指導を行います。職員・地域の皆様の健康増進をサポートいたします。お気軽にご参加ください。

## 大好評につき、2年目に突入！

様々な声にお応えするために、コース選択制とします。

申し込みの際にお好きなコースをお選びください、尚途中でコース変更も可能です。

### 3カ月で身体を変えたい！結果重視コース

担当講師：梯 誠剛  
KAKEHASHI SEIGO

限定  
20名

今年こそは！そんな貴方の願いを可能にする学びから実践までのコースです。



### 教室をサポートする久留米大学の先生方

右田孝志 教授

行實鉄平 准教授

運動生理のメカニズム理解は大切です！

自身の身体(からだ)と向き合しましょう！



担当講師：正木 愛奈花  
MASAKI MANAKA

限定  
20名

食事講座などや自宅で出来る簡単な軽い運動からスタートします。



吉田典子 教授

松永裕 講師

運動・スポーツは百薬の長！

運動と食事・栄養の関係を理解しましょう！



教員からの貴重な講座もご用意しています

# アンチエイジング教室

～ヘルスリテラシーを高め、年齢に打ち勝て～

教室紹介  
の動画→



日程		3カ月で身体を変えたい！ 結果重視コース	まずは運動出来るカラダを！ 運動習慣定着コース
回数	日付	内容	内容
1	5月8日	講義1「Well-Beingなスポーツライフとは」 行實鉄平（久留米大学人間健康学部 准教授）	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>対象者の体組成測定</li> <li>教室の概要説明</li> <li>自宅で出来る運動の基礎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>対象者の体組成測定</li> <li>教室の概要説明</li> <li>コミュニケーションエクササイズ</li> <li>リラクゼーション</li> </ul>
2	5月22日	講義2「Exerciseの意義」 右田孝志（久留米大学人間健康学部 教授）	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>2週間の取り組みフィードバック</li> <li>サーキットトレーニングの組み方</li> <li>サーキットトレーニングを体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2週間の取り組みフィードバック</li> <li>パフォーマンスチェック</li> <li>バランス、柔軟性、筋力の把握</li> <li>リラクゼーション</li> </ul>
3	6月5日	講義3「運動と栄養の関係性」 松永裕（久留米大学人間健康学部 講師）	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>2週間の取り組みフィードバック</li> <li>食事と運動の関係について</li> <li>音楽に合わせての筋トレ</li> <li>エアロビクス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2週間の取り組みフィードバック</li> <li>自重トレーニング</li> <li>ガチなラジオ体操</li> <li>リラクゼーション</li> </ul>
4	6月19日	講義4「運動は百薬の長」 吉田典子（久留米大学人間健康学部 教授）	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅で出来るコンディショニング</li> <li>音楽に合わせての筋トレ</li> <li>エアロビクス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タイムアタックエクササイズ</li> <li>座位や立位での運動紹介</li> <li>リラクゼーション</li> </ul>
5	7月3日	<ul style="list-style-type: none"> <li>スロージョギングについて</li> <li>スロージョギング体験</li> <li>ランニングのためのカラダづくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングとエクササイズ</li> <li>ステップ運動の紹介</li> <li>リラクゼーション</li> </ul>
6	7月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>まとめのグループワーク</li> <li>今後の目標設定の仕方</li> <li>エアロビクス、筋トレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチポールエクササイズ</li> <li>体幹を意識した運動</li> <li>リラクゼーション</li> </ul>

## 教室の流れ

**17:30～施設開放**

18時までは学生と一緒に準備運動や簡単な運動を行えます

**18:00～教室開始**

講師の健康運動指導士や大学の先生方による基礎講座を行います

**18:30～**

大学生主体となり、テーマに沿った運動指導をおこないます

**19:00 教室終了**



## 会場案内

会場：つながるめ 900号館内 1階

駐車場：みいアリーナ横の駐車場をご利用ください



## ★お申し込み先★

以下のQRコードを読み込んで事前お申し込みください。  
参加料金については、当日集金させていただきます。



お問い合わせ先：担当 行實

[kurumeningen2@gmail.com](mailto:kurumeningen2@gmail.com)