

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

場所：久留米大学御井学舎 つながるめ

日程：10月～12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：40名（全回にご参加頂ける事が望ましいです）

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。

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



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。

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。

昨秋の教室は、定員となりましたので、お早めにお申し込み下さい。

運動を楽しむ！エネルギーコース

担当講師：梯 誠剛
KAKEHASHI SEIGO

限定
20名

楽しく安全に身体を動かしながら、
結果に繋がるプログラムです。

まずは運動出来るカラダを！運動習慣定着コース

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。

教室をサポートする久留米大学の先生方



右田孝志 教授
専門分野
スポーツ生理学



行實鉄平 准教授
専門分野
スポーツ経営学



榎本美佳 教授
専門分野
スポーツ医学



松永裕 准教授
専門分野
スポーツ栄養学

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



日程		運動を楽しむ！ エネルギーコース	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	10月1日	講義1「健診データの見方」 榎本美佳（久留米大学人間健康学部 教授）	
		・対象者の体組成測定 ・教室の概要説明 ・自身の筋力チェック ・自宅で出来る筋力トレーニング	・対象者の体組成測定 ・教室の概要説明 ・コミュニケーションエクササイズ ・リラクゼーション
2	10月15日	講義2「運動(Exercise)の効用」 右田孝志（久留米大学人間健康学部 教授）	
		・2週間の取り組みフィードバック ・自身の柔軟性チェック ・肩こり、腰痛予防のストレッチング	・2週間の取り組みフィードバック ・パフォーマンスチェック ・バランス、柔軟性、筋力チェック ・リラクゼーション
3	10月29日	講義3「健康づくりと食事」 松永裕（久留米大学人間健康学部 准教授）	
		・2週間の取り組みフィードバック ・キレイな姿勢づくりエクササイズ ・音楽に合わせての筋トレ ・エアロビクス	・2週間の取り組みフィードバック ・自重トレーニング ・ガチなラジオ体操 ・リラクゼーション
4	11月12日	講義4「well-beingなスポーツライフ」 行實鉄平（久留米大学人間健康学部 准教授）	
		・簡単に出来る！ サーキットトレーニングの作成 ・サーキットトレーニング実践	・タイムアタックエクササイズ ・座位や立位での運動紹介 ・リラクゼーション
5	11月26日	・スロージョギングについて ・スロージョギング体験 ・ランニングのための カラダづくり	・ウォーキングエクササイズ ・ステップ運動の紹介 ・リラクゼーション
		・運動継続のポイント ・今後の目標設定について ・2カ月のフィードバック	・ストレッチポールエクササイズ ・体幹を意識した運動 ・リラクゼーション
6	12月10日		

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