

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：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

全回参加の方への特典！
久留米大学特製タオル

※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。



～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、後期コース開催決定！

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。

2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
健康運動指導士
日本スポーツ協会
アスレティックトレーナー
久留米大学OB

限定
20名

参加者の方の運動内容を記録して無理なく、正しい結果が出るようにサポートします。教室内では、エネルギーに身体を動かす60分をご用意しております。

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
健康運動指導士
久留米大学OG

限定
20名

身体を動かしたいけど、何から始めて良いかわからない。そのような方向けへ、自宅で行える運動や、食事講座などを行います。軽い運動から始め、運動の楽しさを知れます。

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		2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
人間健康学部 准教授 行實先生講義			
1	10/4	<ul style="list-style-type: none"> 対象者体組成測定 教室概要説明 自宅で作れる運動指導 	<ul style="list-style-type: none"> 対象者体組成測定 教室の概要説明 生活習慣病とは 1日に必要な運動量とは 自宅で作れる簡単な運動指導
人間健康学部 教授 右田先生講義			
2	10/18	<ul style="list-style-type: none"> 2週間の取り組みフィードバック サーキットトレーニングの組み方 サーキットトレーニングを体験 	<ul style="list-style-type: none"> 体力測定会 測定で行った種目の運動指導
人間健康学部 教授 吉田先生講義			
3	11/1	<ul style="list-style-type: none"> 2週間の取り組みフィードバック 食事についてのグループワーク 音楽に合わせての筋トレ エアロビクス 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の基礎知識講座 エアロビクス
4	11/15	<ul style="list-style-type: none"> 自宅で作れるコンディショニング 音楽に合わせての筋トレ エアロビクス 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の基礎知識講座 自宅にある器具を使った運動指導
5	11/29	<ul style="list-style-type: none"> スロージョギングについて スロージョギング体験 走るために必要な筋トレ講座 	<ul style="list-style-type: none"> 肩こり、腰痛のメカニズム 上記に対しての実技指導
6	12/6	<ul style="list-style-type: none"> まとめのグループワーク 今後の目標設定 エアロビクス、筋トレ 	<ul style="list-style-type: none"> リバウンドを防ぐ知識 まとめ

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