

# 令和6年度 日本ウェルネススポーツ大学 「第1回公開講座」を開催します!!

- ◆ 日 時 令和 6年 8月27日 (火) 午後1時30分～午後3時30分
- ◆ 場 所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス ウェルネスホール (体育館横)
- ◆ 講 師 日本ウェルネススポーツ大学 准教授 藺部正人氏

## 「QOL 向上のための健康運動」 ～いつまでも自立した生活のために～

### 【理論】

いつまでも若々しく自立した生活を送りたいと考えることは、全ての人の願いです。  
自立した生活を送るためには、適度な運動や休養が必要です。それでは、適度な運動とは、  
どんなものでしょうか？  
\*この理論では、運動の強度や運動の種類を中心に、実際に生活の中で実践できる運動を解説  
し紹介します。

### 【実技】

- 現在の自分の体力を認識します。(簡単な体力測定を実施)
- 自立した生活に必要な簡単な体操や筋肉トレーニングを実施します。

※この講座を受講することで、効果的な運動実践への理解と体力の低下を緩やかにすることが期待  
できます。

- ◆ 申込方法 政策企画課 地域振興係へ電話でお申し込みください。  
電話：0297-68-2211 内線：337
- ◆ 申込期間 令和6年7月22日(月)～ 8月2日(金)  
受付時間：午前8時30分～午後5時15分 土曜日・日曜日を除く。
- ◆ 定 員 20名 ・定員をオーバーした場合には、抽選とさせていただきます。  
・抽選日 8月5日(月)午前9時00分～  
抽選に外れてしまった方には、8月5日(月)に、電話にて連絡を  
させていただきます。

- ※ 当日は、動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴(室内で使用)、タ  
オル、飲み物等をご持参ください。
- ※ 自転車・バイクでお越しの方は、第1キャンパス駐輪場をご利用ください。
- ※ 車でお越しの方は、第1キャンパス、サッカーグラウンド横の駐車場をご利用ください。
- ※ 当講座において、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりま  
すのでご了承ください。

# 令和6年度 日本ウェルネススポーツ大学 「第2回公開講座」を開催します!!

- ◆ 日 時 令和 6年10月30日(水) 午後1時30分～午後3時30分
- ◆ 場 所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス ウェルネスホール(体育館横)
- ◆ 講 師 女子美術大学名誉教授  
日本ウェルネススポーツ大学 非常勤講師 石田良恵氏

## 「誰にでも出来るスロージョギングで体力づくり！」

### 【理論】

年齢を重ねるほど筋肉は生きるために必要なものとなっていきます。  
シニアと言われるようになってから、先をどう過ごすかで、生き方の自由度が決まります。  
つまり筋肉は生きる力！ということです。

※スロージョギングで効果が期待できること。

- ① 運動不足による生活習慣病、高血圧や動脈硬化などのメタボ予防。
- ② 持久力の向上 体内に酸素を取り込む能力が向上し、心肺機能が高まる。
- ③ 脳の活性化 新鮮な酸素を脳に取り込むことで、日頃のモヤモヤ感の解消。
- ④ ストレスの発散・リフレッシュ効果 脳の活性化につながれば、自然と脳がすっきりし、  
ストレス発散やリフレッシュ効果がある。

- ◆ 申込方法 政策企画課 地域振興係へ電話でお申し込みください。  
電話：0297-68-2211 内線：337
- ◆ 申込期間 令和6年9月24日(火)～10月11日(金)  
受付時間：午前8時30分～午後5時15分 土曜日・日曜日を除く。
- ◆ 定 員 20名 ・定員をオーバーした場合には、抽選とさせていただきます。  
・抽選日 10月15日(火) 午前9時00分～  
抽選に外れてしまった方には、15日(火)に、電話にて連絡をさせていただきます。

- ※ 当日は、動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴(室内で使用)、タオル、飲み物等をご持参ください。
- ※ 自転車・バイクでお越しの方は、第1キャンパス駐輪場をご利用ください。
- ※ 車でお越しの方は、第1キャンパス、サッカーグラウンド横の駐車場をご利用ください。
- ※ 当講座において、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。

# 令和6年度 日本ウェルネススポーツ大学 「第3回公開講座」を開催します!!

- ◆ 日 時 令和 7年 1月28日 (火曜日) 午後1時30分～午後3時30分
- ◆ 場 所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス ウェルネスホール (体育館横)
- ◆ 講 師 日本ウェルネススポーツ大学 准教授 藺部正人氏

## 「QOL 向上のための健康運動」 ～いつまでも自立した生活のために～

### 【理論】

いつまでも若々しく自立した生活を送りたいと考えることは、全ての人の願いです。

自立した生活を送るためには、適度な運動や休養が必要です。それでは、適度な運動とは、どんなものでしょうか？

\*この理論では、運動の強度や運動の種類を中心に、実際に生活の中で実践できる運動を解説し紹介します。

### 【実技】

●現在の自分の体力を認識します。(簡単な体力測定を実施)

●自立した生活に必要な簡単な体操や筋肉トレーニングを実施します。

※この講座を受講することで、効果的な運動実践への理解と体力の低下を緩やかにすることが期待できます。

- ◆ 申込方法 政策企画課 地域振興係へ電話でお申し込みください。  
電話：0297-68-2211 内線：337
- ◆ 申込期間 令和6年12月16日(月)～令和7年1月23日(木)  
受付時間：午前8時30分～午後5時15分  
土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月28日～1月5日)は除く。
- ◆ 定 員 20名 ・定員をオーバーした場合には、抽選とさせていただきます。  
・抽選日 1月24日(金)午前9時00分～  
抽選に外れてしまった方には、24日(金)に、電話にて連絡をさせていただきます。

- ※ 当日は、動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴(室内で使用)、タオル、飲み物等をご持参ください。
- ※ 自転車・バイクでお越しの方は、第1キャンパス駐輪場をご利用ください。
- ※ 車でお越しの方は、第1キャンパス、サッカーグラウンド横の駐車場をご利用ください。
- ※ 当講座において、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。

◎令和6年度「第4回公開講座」は、令和7年3月18日(火)に、石田良恵先生を予定しています。

# 令和6年度 日本ウェルネススポーツ大学 「第4回公開講座」を開催します!!

- ◆ 日 時 令和7年3月18日（火曜日） 午後1時30分～午後3時30分
- ◆ 場 所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス ウェルネスホール（体育館横）
- ◆ 講 師 女子美術大学名誉教授  
日本ウェルネススポーツ大学 非常勤講師 石田良恵氏

## 「誰にでも出来るスロージョギングで体力づくり！」

### 【理論】

年齢を重ねるほど筋肉は生きるために必要なものとなっていきます。  
シニアと言われるようになってから、先をどう過ごすかで、生き方の自由度が決まります。  
つまり筋肉は生きる力！ということです。

※スロージョギングで効果が期待できること。

- ① 運動不足による生活習慣病，高血圧や動脈硬化などのメタボ予防。
- ② 持久力の向上 体内に酸素を取り込む能力が向上し，心肺機能が高まる。
- ③ 脳の活性化 新鮮な酸素を脳に取り込むことで，日頃のモヤモヤ感の解消。
- ④ ストレスの発散・リフレッシュ効果 脳の活性化につながれば，自然と脳がすっきりし，  
ストレス発散やリフレッシュ効果がある。

- ◆ 申込方法 政策企画課 地域振興係へ電話でお申し込みください。  
電話：0297-68-2211 内線：337
  - ◆ 申込期間 令和7年2月10日（月曜日）～ 3月10日（月曜日）  
受付時間：午前8時30分～午後5時15分 土曜日・日曜日・祝日を除く。
  - ◆ 定 員 20名 ・定員をオーバーした場合には，抽選とさせていただきます。  
・抽選日 3月10日（月曜日）午前9時00分～  
抽選に外れてしまった方には，3月10日に，電話にて連絡をさせていただきます。
- ※ 当日は，動きやすい服装でお越しください。また，メモ，筆記用具，運動靴（室内で使用），タオル，飲み物等をご持参ください。
- ※ 自転車・バイクでお越しの方は，第1キャンパス駐輪場をご利用ください。
- ※ 車でお越しの方は，第1キャンパス，サッカーグラウンド横の駐車場をご利用ください。
- ※ 当講座において，けが，疾病，その他事故が発生した場合には，参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。