

久留米大学SDGs推進プロジェクト

転ばない!元気で長生き!

ストレッチ教室

参加者募集!

定員 30名



どんなことをする?

教室内容

健康づくりを学び、転倒防止や歩行時に使う筋肉を主にストレッチします。

週1回、90分間のストレッチ教室です。(全5回)

着替えと運動靴(室内用)、飲み物をご準備ください。
ストレッチマットやバインダーは主催者側で準備します。

※ご自宅でできるストレッチ、エクササイズメニューも配布します。
※会場は冷暖房完備となっています。

参加費

全回参加(5回)/2500円
都度参加(1回)/500円

※いただいた参加費は、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。

開催日時

第1回	8/18	(火)
第2回	8/25	(火)
第3回	9/1	(火)
第4回	9/8	(火)
第5回	9/15	(火)

10時～11時30分(90分間)

会場

★第1回、第5回は500号館で開催!

第1回、第5回
久留米大学　500号館3階

★第2回～第4回はみいアリーナで開催!

第2回、第3回、第4回
久留米大学　みいアリーナ1階 視聴覚室2

講師紹介



まさき まなか
正木 愛奈花 氏
久留米大学人間健康学部卒
健康運動指導士、セラピスト
教室ではストレッチの実技指導を担当



えのもと みか
榎本 美佳 氏
久留米大学人間健康学部教授
専門は循環器内科、循環器疫学



よしだ のりこ
吉田 典子 氏
久留米大学人間健康学部教授
専門は循環器内科、心臓リハビリテーション



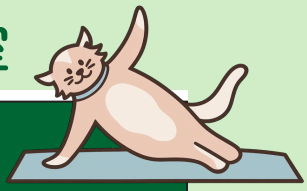
久留米大学
KURUME UNIVERSITY

【お問い合わせ・お申込み】
久留米大学総合企画部総合企画課
TEL:0942-27-6343 FAX:0942-31-7866
E-MAIL:sougoukikaku@kurume-u.ac.jp

右のQRコードを読み込むと申込フォームにアクセスできます。

スマートフォンから簡単に申し込みが可能です!

転ばない！元気で長生き！ストレッチ教室



日時・場所	プログラム内容
【第１回】 8月18日 500号館3階	教室概要、測定内容説明 身体測定（姿勢のチェックや歩行速度など） 測定結果のフィードバック
【第２回】 8月25日 みいアリーナ１階 視聴覚室２	講話「今、身体ケアが必要な理由」 （講師：健康運動指導士　正木 愛奈花） マットでの全身ストレッチ グループディスカッション
【第３回】 9月1日 みいアリーナ１階 視聴覚室２	講話「心拍数に着目！」 （講師：久留米大学人間健康学部 教授 榎本 美佳） タオルを使ってしっかりストレッチ グループディスカッション
【第４回】 9月8日 みいアリーナ１階 視聴覚室２	講話「どんな運動をどのくらい？」 （講師：久留米大学人間健康学部 教授 吉田 典子） ストレッチポールでゆったりストレッチ グループディスカッション
【第５回】 9月15日 500号館3階	身体測定（姿勢のチェックや歩行速度など） 測定結果のフィードバック 今後のホームケアアドバイス







FAX申込書

◆参加される方についてご記入の上、FAXをお送りください。

あて先　久留米大学総合企画部総合企画課

FAX番号：0942-31-7866

担当：山下

WEB申込はこちら！

お名前		ふりがな	
性別	□ 男　□ 女	年齢	歳
電話番号		メール アドレス	
（コメント・ご質問）			

【受講上の注意】

・ご記入いただきました個人情報につきましては、本講座に関わる緊急連絡の際のみ利用させていただきます。

・治療中の病気など運動に不安のある方は事前にご相談ください。