

# 体力若返り講座2023

in **大阪体育大学**

OUHS

& 講座卒業生体力測定会  
【6/3(土)】

**参加者募集**

11年目を迎える**大好評**の講座で**体力アップ+大い**に学び・笑おう！

**対象者** 50歳以上（町外の方も歓迎。感染症予防対策にご協力いただける方）

**参加費** 12回分6,000円（保険代含）※熊取町民は町主催事業受講で一部助成あり

体力若返り講座 日程

5/20, 6/3（体力測定）, 6/17, 7/1, 7/15, 9/2, 9/16, 9/30,  
10/14, 10/28, 11/11, 11/25（全12回, 土曜日 午前9:30~正午）  
※5/22~6/1の間のいずれか1回：血管年齢・脳年齢測定

座学 

測定結果の説明, スポーツ栄養学,  
スポーツ生理学、トレーニング論など

申込方法

実技 

スロージョギング, レジスタントレーニング,  
車いすスポーツ, テニス, 卓球  
水中運動、ニュースポーツなど

お申し込みは **往復はがきに 必要事項 1)~8)のご記入が必要です**

✓ **5月9日(火)必着** はがき1通につき1名 ※ご家族の場合は複数名でも可  
※講座卒業生で**体力測定のみ参加希望の場合「体力測定のみ希望」と明記**し  
本講座と同じ方法でお申し込みください（**体力測定のみは参加費無料**）

✓ **5月15日(月)までに受講証・体力測定会参加証は投函させていただきます**

※「返信面の表面」には必ずご住所  
ご氏名のご記入をお願いします

定員  
60名



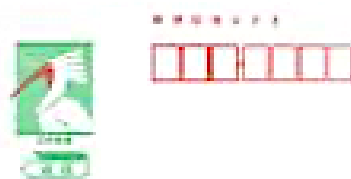
大学入構の条件

参加前2週間に

下記の症状や接触がないこと

- 37.5度以上の発熱や風邪の症状（せき、のどの痛みなど）がある
- だるさ、息苦しさ、体が重く感じる、嗅覚や味覚異常の症状がある
- 同居家族や身近な知人に、新型コロナウイルス感染症への感染が疑われる方がいる

**マスクの着用は任意**



【申込宛先】

〒590-0496  
熊取町朝代台1-1  
大阪体育大学  
体力若返り講座  
宛

【往信裏面】

- 1) 氏名（ふりがな）
- 2) 年齢
- 3) 性別
- 4) 〒・住所
- 5) 電話番号・FAX番号
- 6) メールアドレス  
↳（ある方のみ）
- 7) 特定健康診断受診の有無
- 8) これまでの「体力若返り講座」受講の有無

【お問い合わせ】 大阪体育大学（健康スポーツコース友金）

メール：wakagaeri.users@ouhs.ac.jp ☎479-3910または453-8948