



主催：常葉大学健康プロデュース学部スポーツ健康科学科

地域のみなさまの健康維持・増進のために

学生による
個別指導

参加
無料

いきいき 運動教室



日程：令和8年 7月 7日（火）14日（火）
21日（火）28日（火）の4日間

時間：11:00～12:15

場所：常葉大学浜松キャンパストコハアリーナ2階

定員：10名（先着順）

参加料：無料

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

○参加条件：医師から運動を制限されていない方

※お車でお越しの場合は学生駐車場（無料）をご利用下さい。



この運動教室では、健康運動指導士の資格取得をめざす学生が、地域の皆様の健康をチェックし元気で健康な日々を送るために、**個々の健康状態**に合わせた**運動プログラム**を提案します。

【内容】①初回に体力測定を実施し、個々にあった運動プログラムを作成します。

②ストレッチング、筋力トレーニングなどの運動指導を行います。

③継続して運動を行っていただき、成果を体感します。

(※学生の指導には、健康運動指導士の資格を持った教員が当たります。また、スポーツ傷害保険に加入します。)

申し込み：【WEB】2次元バーコードを読み取り、必要事項を入力

【FAX】下記申込書に必要事項を記入の上、

FAX（053-428-2900）でお送りください。

問い合わせ：常葉大学健康プロデュース学部スポーツ健康科学科

井口研究室053-428-7738 または 地域貢献センターHUVOC 053-428-3532



申込書

フリガナ 氏名	男 女	年齢	才
連絡先 電話番号	FAX 番号		
住所			

※ご記入いただいた個人情報は本事業の運営・連絡にのみ使用します。第三者提供は一切いたしません。