

コロナ禍の健康・体力維持 ストレス発散の一助に

お気楽ヨガ教室

ふまねっと運動教室

〔参加費〕

お気楽太極拳体操教室

座ったまま運動教室

どれでも1回 500円

はじめてでもOK！ 1回だけの参加でもOK！

都合の良い日だけの参加でもOK！ 通期参加でもOK！ お気軽にご参加ください!!

お気楽ヨガ：月曜 13:15～14:15



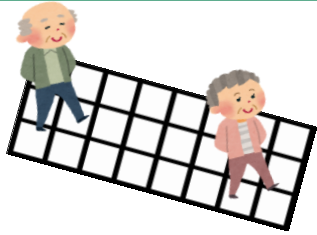
難しいヨガのポーズは
しません。ヨガの呼吸
で、気持ちよくカラダ
を伸ばして動かしてい
きます！

お気楽太極拳体操：火曜 14:00～15:00



ゆっくり太極拳の動き
で、アタマとカラダを
使います。動きが覚え
られなくても見ながら
やるから大丈夫です！

ふまねっと運動：隔週木曜 13:15～14:15



ふまねっと運動とは、
50センチ四方のマス目
でできた大きな網を床に
敷き、この網を踏まない
ようにゆっくり慎重に歩
く運動です。

座ったまま運動：隔週木曜 13:15～14:15



たまには普段の生活で
は使わない筋肉を使っ
てみませんか？椅子に
座ったまま、筋肉の動
きを解説しながら動か
していきます。

シニア大学『健康のための運動とは』

隔週土曜 10:30～11:30、13:30～14:30

講師：中野匡隆（愛知東邦大学 運動生理学 担当教員）



健康のためにどのような運動を
したら良いのかを科学的根拠を
基に一緒に考えてみましょう！

この講座は無料です。

簡単な体力測定：隔週土曜 9:30～10:25

11:35～13:25、14:35～15:25



簡単な体力測定をやってみませんか？
まずは、自分の体力の状態を知って、
これからの生活に役立てましょう。

この測定は無料です。

- 現在、コロナウィルス感染対策として人数制限をさせていただいておりますので、直接お越しいただいても、ご参加いただけない場合があります。人数の把握のためにも、ご参加を希望する旨を事前にご連絡ください（スポーツ・文化振興局 052-782-1089）。
- 出席した場合のみ、参加費を当日の会場で徴収させていただきます。
- 中止になる場合もございます。その場合、事前にご連絡いただいた連絡先に連絡いたします。
- 新型コロナ感染症拡大防止のため基本的感染症対策の実施にご理解とご協力をお願いいたします。
- 体調の悪い日のご参加はご遠慮ください（ご自宅を出発前に体温チェックをお願いいたします）。
- 現在、大学への入口は1か所だけにしており、検温、アルコール消毒等のご協力をお願いしています。お越しいただいても、発熱等で大学への入構をご遠慮いただき、ご参加いただけない場合があります。ご理解ご協力をお願いいたします。

駐車場のご用意はできません。

【お問い合わせ】

学校法人東邦学園 スポーツ・文化振興局（担当：長島）

TEL：052-782-1089

E-mail：nagashima.ken@aichi-toho.ac.jp