

日本女子体育大学

THE COURSES OF
COMMUNITY
EXCHANGE
in JWCPE



体験受講で
お試し可能!

詳細は中面下へ

地域交流

講座

2024年度

春期

<https://www.jwcpe.ac.jp/>

お申込期間 **4/15(月)～5/9(木)**

必要事項をご記入の上、WEBまたはFAXからお申込ください。
(体験受講のお申込方法は中面に記載しています。)

WEB

下のQRコードを読み取り、
必要事項を入力して送信して
ください。



<https://s.jwcpe.com/4728>

FAX

裏面のお申込書を記入し、下
のFAX番号から送信してく
ださい。

FAX番号

03-3300-0174

お申込
の流れ

1 受講ご希望者さま

WEBまたはFAXでお申込
ください(郵送・窓口へ持
参も可[5/9(木)必着])。

2 日本女子体育大学

受講可否の結果をお電話
またはメールでご連絡し
ます。

3 受講ご希望者さま

ご希望の講座の受講料を
1週間以内にお振くださ
い。

4 受講ご希望者さま 日本女子体育大学

受講手続き完了!
講座開始7日前頃に受講
案内を郵送します。

振込先

三菱UFJ銀行 笹塚支店 普通預金 0459142

口座名

日本女子体育大学 地域交流講座

※恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。※入金後にキャンセルされる場合の返金には応じられません。

お問合せ

日本女子体育大学 学事課

住所 〒157-8565 東京都世田谷区北烏山 8-19-1

TEL **03-3300-2482** E-Mail chiiki@jwcpe.ac.jp

受付時間 [月～金] 9:00～16:30

※土・日・祝日・大学の定める休日(5/1・5/2・7/16・10/15・10/31・11/6)を除く

※事務局 夏季・冬季休業日(8/11～17、12/26～1/5)

京王線
千歳烏山駅から

- バス 小田急バス「千歳烏山駅北口」より「吉祥寺駅」行きに乗車し、「日本女子体育大学前」下車すぐ(所要時間約7分)
- 徒歩 千歳烏山駅より徒歩約20分

JR中央線・京王井の頭線
「吉祥寺駅」から

- バス 小田急バス「吉祥寺駅」2番のりばより「千歳烏山駅北口」行きに乗車し、「日本女子体育大学前」下車すぐ(所要時間約25分)

※駐車場がございませんので、お車での来学はご遠慮ください



お申込期間 **4/15(月)～5/9(木)**

必要事項をご記入の上、WEB・FAXからお申込ください(郵送・窓口へ持参も可)。詳しくは表紙をご確認ください。

※お申込多数の場合は、キャンセル待ちとなります。

地域交流

THE COURSES OF COMMUNITY EXCHANGE IN JWPE

講座

2024年度[春期]

まずはお試し!

各講座第1回目を**体験受講**※して、あなたにピッタリの講座を見つけよう!

体験受講費用
各講座第1回目
1,600円

お申込はこちらから

<https://s.jwpcpe.com/4728>

! 体験受講後、2回目以降も継続して受講をご希望の場合は、次回講座までに受講料から1,600円を差し引いた金額をお支払いください。
※通常どおりのお申込の方が優先されます。募集締切(5/9)の時点で満席の場合は、悪しからずご了承ください。
※【ご注意】申込コードS-1からS-8は、体験受講対象外です。

申込コード **E-1** 簡単な気功体操などで心と体をほぐそう

 **のびのび・さわやか健康体操**

健康体操講師 竹内 彩映
誰にでもできる健康・体力づくりとして、簡単な気功体操・リズム体操・ストレッチ体操・トレーニング体操で心と体をほぐし、生涯にわたって不可欠な「健康な体づくり」と「巧みな動きづくり」を目指します。

日程 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9
【火曜日 / 全7回】
時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 20名 受講料 11,200円 対象者 成人男女

初心者OK 体力・健康増進 リラックス スキルアップ シェイプアップ

申込コード **E-4** ほかほかの気持ち良いからだに

 **健康呼吸法**

名誉教授 片岡 洵子
この講座は西野流呼吸法をベースとした内容で、ゆっくり、楽しく、しっかりと行います。やさしい動作なのでどなたでもチャレンジできます。体操が終わる頃には、ほかほかの気持ちのよいからだになっていることを実感されることでしょう。

日程 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18 7/25
【木曜日 / 全9回】
時間 10:40～12:10 会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 15名 受講料 14,400円 対象者 成人男女

初心者OK 体力・健康増進 リラックス スキルアップ シェイプアップ

申込コード **E-7** 肩こり、腰痛改善にも効果的!

 **心も身体も元気になるピラティス**

ピラティスインストラクター 矢萩 もえみ
柔らかいボール、セラバンド、テニスボールを使用していきます。インナーマッスルを鍛えることで正しく美しい姿勢へと導き、肩こり、腰痛改善にも効果的です。また、深い呼吸と共に心行くので、自律神経にもアプローチしていきます。

日程 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18 7/25
【木曜日 / 全9回】
時間 14:40～15:55 会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 15名 受講料 12,600円 対象者 成人男女

初心者OK 体力・健康増進 リラックス スキルアップ シェイプアップ

申込コード **E-2** 姿勢を整え、目指せマイナス5歳!

 **美姿勢ヨガ**

他大学非常勤講師 金指 みのり
肩甲骨や股関節、骨盤をしっかり動かし、無意識のうちに力が入って凝り固まった体をヨガの基本的なポーズでほぐしていきましょう。時には瞑想をし、心身の安定を目指します。初めての方にもステップアップしたい方にもお勧めです。

日程 5/28 6/4 6/11 6/25 7/2 7/9 7/23
【火曜日 / 全7回】
時間 14:40～16:10 会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 15名 受講料 11,200円 対象者 成人男女

初心者OK 体力・健康増進 リラックス スキルアップ シェイプアップ

申込コード **E-5** 温水プールで楽しく体力アップ

 **らくらくスイミング教室**

特任教授 北川 幸夫
水泳は、水中で行う運動なので、全身運動を重力の負担なく安全に行えます。この教室では、健康増進のために楽しく長く泳ぐコツを習得していきます。

日程 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18
【木曜日 / 全8回】
時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B2 プール
定員 15名 受講料 12,800円

対象者 成人女性 ※受講条件:何らかの泳法で25m泳げること

初心者OK 体力・健康増進 リラックス スキルアップ シェイプアップ

ニチジョで学ぶ! 特別講座 日常生活をより豊かに過ごすために、各分野のエキスパートが楽しく分かりやすく解説します!
各講座共通 [受講料]1,600円 [対象者]成人男女

申込コード **S-1** 学ぼう! **心と身体とのつながり**

「心」と「身体」のつながりに着目すると、自分も他者も大事にする視点がみえてきます。「心」と「身体」がどのように関係するのかを考えてみませんか?

講師 教授 倉盛 美穂子 日時 5/29(水) 13:00～14:30
会場 東館3階 E307教室 定員 20名

申込コード **S-5** やってみよう! **大人のスポーツ栄養学**
～運動中の飲み物を選択するコツ～

運動中は何をどれだけ飲んだら良いのでしょうか?運動後の食事は?飲み物、果物の甘さや酸っぱさを計測したり、「目」を使った「味」の体験を通して、自分自身の生活を、より健康に近づけるポイントを考えましょう。

講師 教授 古泉 佳代 日時 6/19(水) 13:00～14:30
会場 北館1階 小児栄養実習室 定員 20名

申込コード **S-2** 学ぼう! **からだ動く仕組み**

身体運動はどのような仕組みで行われているのか、筋肉の構造と機能、運動のためのエネルギー供給機構、運動がもたらす効果とリスクなど、知って得する「動くからだ」に関する基礎知識をわかりやすく解説します。

講師 教授 沢井 史穂 日時 6/4(火) 10:40～12:10
会場 北館1階 N102教室 定員 20名

申込コード **S-6** 学ぼう! **今からできるがん予防**

日本人の2人に1人は、一生のうちにかんにかかる時代です。「がんになったらどうすればよいか?」「がんを早く見つける方法ってあるの?」「がんにかかるリスクを下げる方法は?」など、自分や身近な人の健康と命の大切さを一緒に考えてみませんか。

講師 教授 助友 裕子 日時 7/2(火) 10:40～12:10
会場 北館1階 N102教室 定員 20名

申込コード **S-3** 学ぼう! **日常にひそむストレスへの対処法を学ぶ**

例えば、SNSの普及は生活に便利さをもたらした一方で、匿名性があだとなり、人々に様々なストレス経験をもたらしています。この講座では、現代社会のストレスにどのように対処すれば良いのかを学んでいただきます。

講師 教授 佐々木 万丈 日時 6/10(月) 14:40～16:10
会場 北館1階 N101教室 定員 20名

申込コード **S-7** やってみよう! **性格(パーソナリティ)を測定してみよう**

心理学では性格をどのように測定しているのでしょうか。性格についての考え方はたくさんありますが、その中でも代表的なビッグファイブ理論に基づいて、実際に自分の性格(パーソナリティ)を測定してみませんか。

講師 教授 三好 昭子 日時 7/10(水) 13:00～14:30
会場 東館3階 E307教室 定員 20名

申込コード **E-3** しなやかで美しい健康的な身体に

 **大人のためのクラシックバレエ**

バレエ講師 安藤 貴絵
クラシックバレエの基本のストレッチや動きから美しい姿勢や立ち方を学び、バレエ特有の優雅な動きの中で、普段の生活で使わない筋肉を正しく意識することで、しなやかで美しく健康的な身体づくりを目指します。

日程 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17 7/24
【水曜日 / 全8回】
時間 10:40～12:10 会場 東館 B1 体育ホール
定員 15名 受講料 12,800円 対象者 成人女性

初心者OK 体力・健康増進 リラックス スキルアップ シェイプアップ

申込コード **E-6** 背骨や関節を滑らかな動きへ導こう!

 **背骨エクササイズ**

非常勤講師・健康運動指導士 平井 孝子
背骨や各関節を滑らかにし、姿勢を整えて負担のかからない動きへ導きます。小さなボールを使ってリラックスして行う優しいエクササイズからストレッチ、筋トレ、有酸素運動を行い、しなやかに動く体づくりと体力の向上を目指します。

日程 5/30 6/6 6/13 6/27 7/4 7/11 7/18
【木曜日 / 全7回】
時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 20名 受講料 11,200円 対象者 成人男女

初心者OK 体力・健康増進 リラックス スキルアップ シェイプアップ

申込コード **S-4** やってみよう! **ボールを使って筋トレ・脳トレ!**

バランスボールや小さいゴムボールを使って、全身をバランスよく動かし、筋肉と脳の血行を促進します。楽しく筋肉や脳に刺激を与え、体力や認知機能の維持向上につながる運動を体験できるクラスです。

講師 教授 沢井 史穂 日時 6/18(火) 14:40～16:10
会場 総合体育館 B3 体育室 1 定員 20名

申込コード **S-8** やってみよう! **腰痛予防のストレッチ&トレーニング**

腰痛は多くの方が経験するものですが、そのメカニズムは様々です。本講座では腰痛が起こるメカニズムについて解説し、その予防のためのストレッチやトレーニングを行います。

講師 教授 永野 康治 日時 7/17(水) 14:40～16:10
会場 北館2階 N202教室 定員 15名
※受講条件:ストレッチや筋力トレーニング(腹筋運動など)ができること



お申込期間 **4/15(月)～5/9(木)**

注意事項 ※各講座とも定員になり次第、受付を終了させていただきます。
※受講者が5名未満の場合、開講しないことがありますのでご了承ください。
※お子様の同伴は、危機管理上、ご遠慮くださいますようお願いいたします。



送信先
FAX番号

03-3300-0174



※申込書は1名ずつご記入ください。複数名のお申込は、お手数ですがこの面をコピーしてご利用ください。

氏名	フリガナ	性別 (男・女)	生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒						
日中連絡がつく電話番号			メールアドレス (あれば)				

申込コード	講座名	ご希望の講座にチェックを入れてください			
		申込		体験希望	
E-1	のびのび・さわやか健康体操	チェック <input type="checkbox"/>	11,200円	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
E-2	美姿勢ヨガ	チェック <input type="checkbox"/>	11,200円	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
E-3	大人のためのクラシックバレエ	チェック <input type="checkbox"/>	12,800円	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
E-4	健康呼吸法	チェック <input type="checkbox"/>	14,400円	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
E-5	らくらくスイミング教室	チェック <input type="checkbox"/>	12,800円	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
E-6	背骨エクササイズ	チェック <input type="checkbox"/>	11,200円	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
E-7	心も身体も元気になるピラティス	チェック <input type="checkbox"/>	12,600円	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円

受講料小計 ① 円 ② 円

S-1	心と身体とのつながり	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
S-2	からだが動く仕組み	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
S-3	日常にひそむストレスへの対処法を学ぶ	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
S-4	ボールを使って筋トレ・脳トレ!	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
S-5	大人のスポーツ栄養学 ～運動中の飲み物を選択するコツ～	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
S-6	今からできるがん予防	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
S-7	性格(パーソナリティ)を測定してみよう	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円
S-8	腰痛予防のストレッチ&トレーニング	チェック <input type="checkbox"/>	1,600円

受講料小計 ③ 円

受講料合計 ① + ② + ③ 円

各講座開催中に、大学の広報活動*のため写真撮影等を行うことがあります。ご了承いただき、下記にご署名の上お申込ください。

講座中の写真撮影等を了承いたします。 **ご署名**

*大学ホームページ、大学公式 SNS (Instagram) 等で使用いたします。 ※ご記入いただいた個人情報は学内で管理し、講座運営管理及びそれに関連する広報以外に使用することはありません。