

シニア・ウェルネス大学

動

学

健

楽

公式WEBサイトへ!



城西国際大学

〒283-8555 千葉県東金市求名1番地

受付：地域連携推進センター (TEL 0475-55-7685)
受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝祭日を除く)

主催：城西国際大学

協賛：東金商工会議所／東金ロータリークラブ／東金ビューロータリークラブ

後援：東金市／山武市／大網白里市／九十九里町／横芝光町／芝山町／一般社団法人山武郡市医師会／一般社団法人山武郡市歯科医師会

シニア・ウェルネス大学



シニア・ウェルネス大学での学び

健康づくり

仲間づくり

生きがいづくり

アクティブシニアとして
社会参加・貢献

「いつからでも、いつでも、誰でも学べる」

シニア・ウェルネス大学は、受講生自ら健康維持・増進に取り組むための運動や栄養に関する知識を学びます。さらに教養や環境問題に関する講義、地域をフィールドにした活動を通して、アクティブシニアとして生きがいをもって社会に参画する意識の創出を目指しています。キャンパスライフでは、受講生や学部学生との交流を通して人と人のネットワークの構築、仲間づくり、大学施設の利用により楽しく豊かな人生を支援します。

授業概要

ねらい

- ・ 自己の体力水準を測定し客観的に知る。
- ・ 運動・栄養などの知識を学び、健康的な生活習慣を構築する。
- ・ 集団で行うスポーツを実施し、運動・スポーツの楽しさを体感あるいは仲間づくりを促進する。
- ・ 教養・環境・地域活動に関する講義により興味・関心が広がる。

授業内容

実技：体力測定、誰でも楽しめるスポーツの実施
講義：健康・運動・栄養、教養等についての講義

開講回数

合計 30 回（春学期 15 回・秋学期 15 回）

開講曜日

指定された土曜日

開講時間

(2 限目) 11:10 ~ 12:40 (3 限目) 13:30 ~ 15:00
* 一部の授業は上記時間外で実施されることもあります。

講師

城西国際大学教員および外部講師

募集要項

入学資格

- ・ 通学可能な 40 から 69 歳までの方。
授業には運動実技が含まれるため、健康な方を対象とします。また、事前に指定病院でメディカルチェックを受けていただきます。医師より許可が得られない場合は、入学できません。その場合は、入学申込金を除き授業料は返金させていただきます。
- ・ 健康づくり、地域活動、社会貢献に関心のある方。
- ・ キャンパスライフを通して、日常生活を豊かに過ごしたい方。
- ・ 年間を通して、継続的に受講が可能な方。
- ・ 本学の秩序を乱すことなく、学生の本分を自覚いただける方。

募集定員

30 名 ※先着順で受付、定員になり次第、募集を終了します。
※10 名に満たない場合は開講いたしません。

費用

入学申込金 10,000 円
授業料 100,000 円（春学期 :50,000 円、秋学期 :50,000 円）
※入学前のメディカルチェック費用、保険費用、授業に関する費用などを含みます。

募集期間

2020 年 3 月 7 日（土）まで

受講説明会

受講希望の方は、事前にお問い合わせのうえ、説明会にご参加ください。
会場：城西国際大学 千葉東金キャンパス

①2020 年 1 月 25 日（土）13:30 ~

②2020 年 2 月 1 日（土）13:30 ~

③2020 年 2 月 15 日（土）11:00 ~

上記日程以外は、お問い合わせください。

お申込み・お問い合わせ

受付：地域連携推進センター TEL：0475-55-7685
受付時間：月曜日～金曜日 9：00～17：00（祝祭日を除く）
メールアドレス：clics-jim@jiu.ac.jp



城西国際大学

〒283-8555 千葉県東金市求名1番地