

健康ウォーク & ランニング



講師：岡原 友紀（本学経営情報学部非常勤講師）

日常に取り入れやすいウォーキング&ランニング。
楽しく続けて健康になるために、実際に動きながら
知識やコツをお伝えします。
有酸素運動で元気な身体作りを目指しましょう！

日程	講義内容
第1回 5月26日(木)	講義：身体のバランスチェック！（※身体を少し動かします）
第2回 6月2日(木)	講義：身体も心もあたたかく！（※身体を少し動かします）
第3回 6月9日(木)	講義：ストレッチと動きづくり（※後半に身体を少し動かします）
第4回 6月16日(木)	実技：楽しくウォーキング
第5回 6月23日(木)	実技：楽しくウォーキング&ランニング

回数：全5回
時間：11:00～12:45
受講料：7,500円
定員：20名

動きやすい服装で
お越してください。
水分やタオル等は
各自ご用意ください。



募集〆切：5/10(火)までにお申込みください！

【受講までの流れ】

- ① 電話・メール等でお申し込み
- ② 大学から開講通知・申込書の送付
⇒教室・受講料等についてお知らせ
- ③ 受講料お支払い・申込書提出
- ④ 講座開始

【お問合せ・お申込み先】

研究推進・社会貢献部 社会連携課
TEL：0475-55-7685
FAX：0475-53-2186
MAIL：clics-jim@jiu.ac.jp
受付：月曜日～金曜日 9：30～16：30