

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

2023年度

春期

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

お申込期間

4/13(木)～5/10(水)

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。



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  
ください(郵送・窓口へ持  
参も可[5/10(水)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週間以内にお振込くだ  
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](mailto: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(7/18、10/31)を除く ※事務局 夏季・冬季休業日(8/11～17、12/26～1/5)

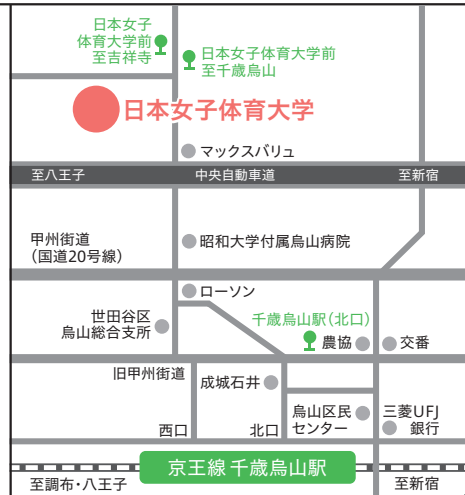
京王線  
千歳烏山駅から

- 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、お車でのお来学はご遠慮ください



お申込期間

4/13(木)～5/10(水)

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 JWCPE  
講座

2023年度〔春期〕

## 申込講座番号 1 元気で長生きするために

脳活! 筋活!  
からだまるごとメンテナンス

椅子やバランスボールなど様々な用具を使いながら、楽しくからだを動かすことで、脳や筋肉を活性化して良好な状態に保ち、いつでも自分らしく、元気で長生きできるように、定期的なからだメンテナンスするクラスです。



教授 沢井 史穂

誰でも簡単にできる楽しい運動プログラムを紹介します。体力に自信のない方でも安心して参加して下さい。

日 時 5/22(月) 5/29(月) 6/5(月) 6/12(月) 6/19(月) 6/26(月)  
7/3(月) 7/10(月) 【全8回】10:40～12:10

会 場 総合体育館 B3 体育室 1

定 員 15名 受講料 12,800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 ー シェイプアップ △

## 申込講座番号 2 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

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。



健康体操講師 竹内 彩映

毎回内容の違うエクササイズを行います。たくさんの人と交流しながら、のびのび、さわやかに身体づくりを楽しんで下さい。

日 時 5/23(火) 5/30(火) 6/6(火) 6/13(火) 6/20(火) 6/27(火)  
7/4(火) 7/11(火) 【全8回】13:00～14:30

会 場 総合体育館 B3 体育室 1

定 員 20名 受講料 12,800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 ー シェイプアップ ○

## 申込講座番号 3 体を整え心身の安定をはかろう

## ヨガ for ビギナー

ヨガの基本的なポーズを一つ一つ確認しながら、時には瞑想を合わせて行うことで、体を整え心身の安定を目指します。初めての方にも、正しいポーズが取れているのか自信がないなど、ステップアップしたい方にもおすすめです。



他大学非常勤講師 金指 みのり

ヨガは自分のペースでできるという大きな特徴を持っています。初めての方でも大丈夫です! 皆様のご経験に合わせて取り組んでいきましょう。

日 時 5/23(火) 5/30(火) 6/6(火) 6/13(火) 6/27(火) 7/4(火)  
7/11(火) 7/25(火) 【全8回】14:40～16:10

会 場 総合体育館 B3 体育室 1

定 員 20名 受講料 12,800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 ー

## 申込講座番号 4 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

柔らかいボールとセラバンドを使用します。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、深い呼吸と共に行うので、自律神経にもアプローチしていきます。



ピラティスインストラクター 矢萩 もえみ

ピラティスはリハビリを目的として作られたため、どなたでもご参加頂けます!一緒に楽しくピラティスしましょう!

日 時 5/23(火) 5/30(火) 6/6(火) 6/13(火) 7/11(火) 7/25(火)  
【全6回】14:40～16:10

会 場 総合体育館 B3 体育室 2

定 員 15名 受講料 9,600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 ー シェイプアップ △

## 申込講座番号 5 しなやかに美しい健康的な身体に

## 大人のバレエ

普段の姿勢や所作から意識できるよう、クラシックバレエの基礎をストレッチから学び、しなやかに美しい健康的な身体を目指します。今回は1つの作品を踊ることを目標にし、経験者の方はもちろん、初心者の方も安心してご参加いただけます。



バレエ講師 安藤 貴絵

基礎レッスンに加えて、踊ることの楽しさを感じて頂けたらと思います!

日 時 5/24(水) 5/31(水) 6/7(水) 6/14(水) 6/21(水) 6/28(水)  
7/5(水) 7/12(水) 【全8回】10:40～12:10

会 場 東館 B1 体育ホール

定 員 20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 ー シェイプアップ ○

## 申込講座番号 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  
～関節ケアでしなやかに動く体づくり～

背骨や関節を滑らかにし、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をメインに、ストレッチ・筋トレ・有酸素運動でしなやかに動く体づくりを目指します。



健康運動指導士 平井 孝子

体の緊張を取り除き、しなやかに、軽やかに動く体を手に入れましょう!

日 時 5/25(木) 6/1(木) 6/8(木) 6/15(木) 6/22(木) 6/29(木)  
7/6(木) 7/13(木) 7/20(木) 【全9回】10:40～12:10

会 場 総合体育館 B3 体育室 1

定 員 20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 △

## 申込講座番号 7 ほかほかの気持ち良いからだに

## 健康呼吸法

この講座は西野流呼吸法の体操をベースとした健康呼吸法で、身体中にゆっくりと気を巡らせながら、楽しく、しっかりと行ってゆきます。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。



名誉教授 片岡 洵子

体操はやさしく、終始導引しますので、どなたでもチャレンジできます。

日 時 5/25(木) 6/1(木) 6/8(木) 6/15(木) 6/22(木) 6/29(木)  
7/6(木) 7/13(木) 7/20(木) 【全9回】10:40～12:10

会 場 総合体育館 B3 体育室 2

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 △

## 秋の予告 2023年度秋期地域交流講座

2023年度秋期講座では「らくらくスイミング教室」、「小学生向けデイキャンプ教室」などの開講を予定しております。

募集期間 2023年8月上旬から 開講期間 2023年10月頃から

お知らせ

INFORMATION

大変ご好評いただいております「らくらくスイミング教室」は2023年度春期講座では都合により非開講となりました。悪しからずご了承ください。



まずは1回分のお手頃費用でお試し! 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!

1回分の受講費用で第1回目の実際の講座を体験できます!  
「自分に合ってるか不安」「継続できるか心配」「雰囲気はどんな感じなの?」といった不安をお持ちの方は、是非ご利用ください。  
あなたの「やってみたい」を応援します!

体験受講費用 1,600円

(各講座第1回目)

体験受講専用  
QRコード

## 各講座の体験受講の日程

申込講座番号 1 脳活! 筋活! からだまるごとメンテナンス 5/22(月)

申込講座番号 2 のびのび・さわやか健康体操 5/23(火)

申込講座番号 3 ヨガ for ビギナー 5/23(火)

申込講座番号 4 心も身体も元気になるピラティス 5/23(火)

申込講座番号 5 大人のバレエ 5/24(水)

申込講座番号 6 背骨エクササイズ 5/25(木)

申込講座番号 7 健康呼吸法 5/25(木)

## 1 受講ご希望者さま

【WEBでお申込】  
左の体験受講専用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。【FAXでお申込】  
裏面のお申込書を記入し、送信してください(郵送・窓口へ持参も可[5/10(水)必着])。

## 2 日本女子体育大学

5/11(木)以降に大学から結果を電話またはメールでご連絡します。

## 3 受講ご希望者さま

体験受講費用1,600円を指定口座へお振込みください。

4 受講ご希望者さま  
日本女子体育大学

受講手続き完了! 講座開始までに大学より受講案内を郵送します。

! 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(5/10)の時点で満席の場合は、悪しからずご了承ください。



日本女子体育大学

## 地域交流

THE COURSES OF  
COMMUNITY EXCHANGE  
in JWCPE

## 講座

継続的な運動で  
体も心も健康に!

2023年度〔春期〕

## 【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。

※お客様の同伴は、危機管理上、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

お申込期間

4/13(木)～5/10(水)



送信方向

送信先  
FAX 番号

03-3300-0174



送信方向

住所	〒		
日中連絡がつく 電話番号		メールアドレス (あれば)	

お申込ご希望者様①	フリガナ	申込講座番号①		体験受講希望①	チェック <input type="checkbox"/>	受講料①	円
	氏名 性別 (男・女)						
お申込ご希望者様②	フリガナ	申込講座番号②		体験受講希望②	チェック <input type="checkbox"/>	受講料②	円
	氏名 性別 (男・女)						
お申込ご希望者様③	フリガナ	申込講座番号③		体験受講希望③	チェック <input type="checkbox"/>	受講料③	円
	氏名 性別 (男・女)						
お申込ご希望者様④	フリガナ	申込講座番号④		体験受講希望④	チェック <input type="checkbox"/>	受講料④	円
	氏名 性別 (男・女)						

お申込ご希望者様⑤	フリガナ	申込講座番号⑤		体験受講希望⑤	チェック <input type="checkbox"/>	受講料⑤	円
	氏名 性別 (男・女)						
お申込ご希望者様⑥	フリガナ	申込講座番号⑥		体験受講希望⑥	チェック <input type="checkbox"/>	受講料⑥	円
	氏名 性別 (男・女)						

振込者氏名	カタカナでご記入ください	受講料合計	円
-------	--------------	-------	---

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

講座中の写真撮影を了承いたします。      ご署名

※大学ホームページ、大学公式 SNS (インスタグラムなど) 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。