

自重トシで体力UP

全4回のコース

9月の毎週水曜日
(6日, 13日, 20日, 27日)
19:00~20:30

受講料

1,000円/4回
※お支払い方法は申込確認の時にお知らせします

対象：定員

50歳~75歳
10名程度
(9名以下の場合中止)

島の近辺には、トレーニングジムがありません。自分の体重を利用する自重トシは、ジムに行く必要もない上に、器具も要らないため、経済的です。トレーニングに関する基礎知識の勉強と自重トシの実践で体力UPを目指しましょう！

実施場所

弓削商船高等専門学校
教室, 体育館, トレーニング場
陸上競技場など

※管理棟正面玄関へ 18:50 までに集合！

講師

弓削商船高等専門学校
総合教育科
富永 亮

服装：持参物

動きやすい服装
体育館, グラウンドシューズ,
お茶, タオルなど

申込方法

申込書に必要事項を記入の上、8月28日(月)までに企画広報室企画係へ郵送, FAX, または, e-mail でお申込ください。受付は先着順とし, 定員になり次第締め切らせていただきます。なお, 本校より受付完了の連絡がない場合には再度, お申込をお願いします。
(e-mail の場合は公開講座名と必要事項(申込書参照)をご記入の上, お申込ください。)

申込み及び問い合わせ先(平日)

〒794-2593 愛媛県越智郡上島町弓削下弓削1000
独立行政法人国立高等専門学校機構 弓削商船高等専門学校企画広報室企画係
TEL: 0897-77-4613 FAX: 0897-77-4691 e-mail: kikaku@yuge.ac.jp

- ※ お申込の際いただきます個人情報は本件以外に使用することはありません。公開講座実施中に係員によりスナップ写真を撮影しますが, 撮影した写真は本校 HP 等に掲載する事があります。
- ※ 公開講座中に起こった傷病や紛失等に際し, 本校は応急処置を除いて一切の責任を負いません。ご了承の上, お申込ください。お申込いただいた方を対象に, こちらで傷害保険をおかけします。

平成29年度弓削商船高等専門学校公開講座申込書

自重トシで体力UP

NO. _____

ふりがな 氏名		性別	男 ・ 女
生年月日	昭和 年 月 日	年齢	歳
住所	〒	電話	— —
※ e-mail		※ FAX	— —

※受付完了はメールか FAX でお知らせしますので, どちらかは必ず記載してください。