

運動と栄養からのアプローチで体カアップ！

体力年齢若返りチャレンジ わかちゃん教室

運動はスクエアステップや自宅でできる筋トレを、
栄養はミニ講座や個別相談を予定しています！



木曜

10時～11時30分

定員
30名

日程

11月15日（木）～全12回
日程は裏面をご覧ください

対象

主に中高齢者
（年齢・性別不問）

申込

申込締切 11月12日（月）

裏面の申込用紙に記入してお送りいただくか、
ホームページの「お知らせ」からお申し込みください

場所

活水女子大学 東山手キャンパス体育館
（長崎市東山手町1-50）

参加費

全12回 3,500円（保険料込）

※ 教室初回の受付でお支払いください

概要

初回に体力測定や食事調査を実施してご自身の体力年齢などを確認していただきます。教室では、体力年齢の若返りを目指して専門家が運動指導や栄養指導を行います。最終回にも体力測定や食事調査を実施してご自身の変化を確認していただきます。
約3ヶ月間で体力年齢の若返りにチャレンジしましょう！

<持参するもの> 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物など



体力年齢若返りチャレンジは
長崎ウェルネススポーツ研究センターと
活水女子大学栄養管理センターが協力して
運動と栄養から健康づくりをサポートします

【問合せ先】NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター

TEL 050 - 5236 - 2348

<http://www.wellness-sport.org>

TEL 050-5236-2348 FAX 095-804-5408

E-mail nagasaki.wellness@gmail.com

体力年齢若返りチャレンジ 参加申込用紙

ふりがな

氏名 性別（男・女）

生年月日 年 月 日

〒 -

住所

電話番号（ ）

参加をご希望の方は、上記の申込用紙を**2018年11月12日（月）まで**にFAXもしくは郵送（〒850-8515 長崎市東山手町1-50 活水女子大学阿南研究室）でお送りください。必要事項をメールでお送りいただいても構いません。また、ホームページの「お知らせ」にある申込フォームからも申し込みが可能です（<http://www.wellness-sport.org>）。

開催日程（全12回） 10時～11時30分

第1回	2018年11月15日（木） ＜事前評価＞体力測定など
第2回	11月22日（木）
第3回	11月29日（木）
第4回	12月 6日（木）
第5回	12月13日（木）
第6回	12月20日（木）
第7回	2019年 1月10日（木）
第8回	1月17日（木）
第9回	1月24日（木）
第10回	1月31日（木）
第11回	2月 7日（木）
第12回	2月14日（木） ＜事後評価＞体力測定など

健康づくり・体力づくりには、運動・栄養・休養が重要な役割を担っています。この教室ではスクエアステップや自宅でできる筋トレと栄養指導を組み合わせ、体力年齢の若返りを目指します！



交通アクセス

【東山手キャンパス】長崎市東山手町1-50

※ 駐車場のスペースがありませんので
公共交通機関でお越しください

■ 路面電車

JR長崎駅から[1]系乗車「新地中華街」で
[5]系に乗り換え[メディカルセンター]下車、
徒歩5分

■ バス

JR長崎駅南口バス停から長崎バス[30]系、
または東口から長崎バス[40]・[60]系に
乗車、[市民病院前]下車、徒歩5分