

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

2024年度

秋期

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

お申込期間

8/9(金)～9/5(木)

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。



<https://s.jwcpe.com/6045>

## 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でお申込  
ください(郵送・窓口へ持  
参も[9/5(木)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(10/15・10/31・11/6)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、お車での来学はご遠慮ください



お申込期間 **8/9(金)～9/5(木)**

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。

申込コード **E-1** 温水プールで楽しく体力アップ



らくらくスイミング教室

講師 楠本 研太
水泳は、水中で行う運動なので、全身運動を重力の負担なく行えます。この教室では、健康増進のために楽しく長く泳ぐコツを習得していきます。

日程 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26
12/3 12/10
【火曜日/全8回】
時間 11:00～12:30 会場 総合体育館 B2 プール
定員 15名 受講料 12,800円
対象者 成人女性 ※受講条件:何らかの泳法で25m泳げること
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 ○

申込コード **E-3-1** 姿勢を整え、目指せマイナス5歳!

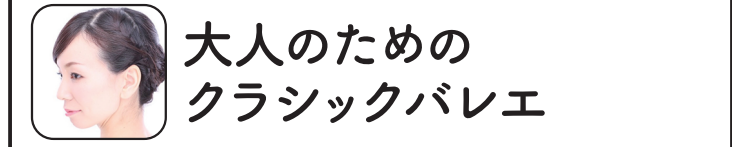


美姿勢ヨガ

他大学非常勤講師 金指 みのり
肩甲骨や股関節、骨盤をしっかり動かし、無意識のうちに力が入って凝り固まった体をほぐしていきましょう。また、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。初めての方にもステップアップしたい方にもお勧めです。

日程 9/24 10/1 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19
12/3 12/10 12/17
【火曜日/全10回】
時間 14:40～16:10 会場 総合体育館 B3 体育室1
定員 15名 受講料 16,000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 ○

申込コード **E-4** しなやかで美しい健康的な身体に

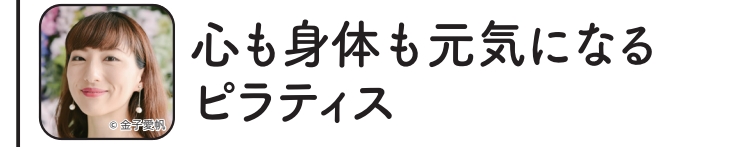


大人のためのクラシックバレエ

バレエ講師 安藤 貴絵
クラシックバレエの基本のストレッチの動きから美しい姿勢や立ち方を学び、バレエ特有の優雅な動きの中で、普段の生活で使わない筋肉を正しく意識し、しなやかで美しく健康的な身体づくりを目指します。

日程 10/2 10/16 10/23 10/30
11/13 11/20 11/27
【水曜日/全7回】
時間 10:40～12:10 会場 東館B1体育ホール
定員 15名 受講料 11,200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 ○ シェイプアップ ○

申込コード **E-6** 肩こり、腰痛改善にも効果的!

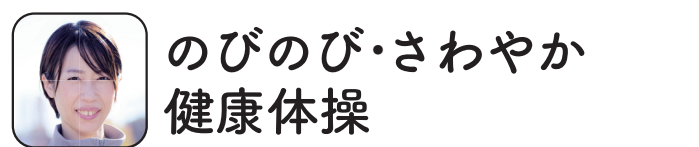


心も身体も元気になるピラティス

ピラティスインストラクター 矢萩 もえみ
柔らかいボールとセラバンド、テニスボールを使用していきます。インナーマッスルを鍛えることで美しく正しい姿勢へと導き、肩こり、腰痛改善にも効果的です。また、深い呼吸と共に呼吸器、自律神経にもアプローチしていきます。

日程 9/26 10/3 10/17 10/24 11/7 11/14 11/21
12/5 12/12 12/19 1/9 1/16
【木曜日/全12回】
時間 14:40～15:55 会場 総合体育館 B3 体育室1
定員 15名 受講料 16,800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 △

申込コード **E-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

健康体操講師 竹内 彩映
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。

日程 10/22 10/29 11/12 11/19 11/26
12/3 12/10 12/17
【火曜日/全8回】
時間 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 ○ シェイプアップ ○

申込コード **E-3-2** 年末年始太り解消にはコレ!



リセットヨガ

お申込 12/19(木)まで

他大学非常勤講師 金指 みのり
大きな筋肉をしっかり動かし、ヨガのポーズ数を多くとる事にチャレンジしていきます。年末年始で重くなる身体をしっかりとケアをし、元気に動けるようにリセットしましょう。

日程 1/14 1/21 1/28
【火曜日/全3回】
時間 14:40～16:10 会場 総合体育館 B3 体育室1
定員 15名 受講料 4,800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 ◎

申込コード **E-5** 背骨や関節を滑らかな動きへ導こう!



背骨エクササイズ

非常勤講師・健康運動指導士 平井 孝子
背骨を中心に各関節を滑らかな動きを導き出し、姿勢を整えて滑らかな動きができるようにトレーニングします。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からストレッチ、筋トレ、有酸素運動を行い、しなやかに動く体づくりと体力の向上を目指します。

日程 10/3 10/17 11/7 11/14 11/21
12/5 12/12 12/19 1/9 1/16 1/23
【木曜日/全11回】
時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B3 体育室1
定員 20名 受講料 17,600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 ◎ シェイプアップ △

申込コード **E-7** ほかほかの気持ち良いからだに



健康呼吸法

名誉教授 片岡 洵子
良い呼吸は心身に良い影響を及ぼします。本講座はゆったりとした呼吸を伴い、全身に気を巡らせてゆく西野流呼吸法の基本動作をゆっくり、楽しく行ってゆきます。終始でいねいな説明をしますので、初心者の方も安心して挑戦できます。講座終了時には、ほかほかの身体になっていることを実感なさるでしょう。

日程 9/27 10/4 10/18 11/1 11/8 11/15 11/22
11/29 12/6 12/13
【金曜日/全10回】
時間 10:40～12:10 会場 総合体育館 B3 体育室1
定員 15名 受講料 16,000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 △

特別講座
日常生活をより豊かに過ごすために、各分野のエキスパートが楽しく分かりやすく解説します!

申込コード **S-1** 膝痛予防のストレッチ&トレーニング
膝痛は加齢に伴い多くの方が経験し、日常生活に支障を来すことも少なくありません。本講座では膝痛が起こるメカニズムについて解説し、その予防のためのストレッチやトレーニングを行います。
お申込 10/4(金)まで
日時 10/16(木) 14:40～16:10 会場 百周年記念館1階トコユミュージアム
定員 15名 受講料 1,600円 対象者 成人男女
※受講条件:ストレッチや筋力トレーニング(スクワットなど)ができること
教授 永野 康治

申込コード **S-3** サビない身体をつくる食事
「活性酸素が増えると体がサビる」と聞いたことはありませんか。この講座では、老化や生活習慣病の原因となる「活性酸素」を増やさない食事についてお伝えします。簡単な食事調査で今日からできる食習慣を考え、アンチエイジングに繋がしましょう!
お申込 10/25(金)まで
日時 11/7(木) 10:00～11:00 会場 北館1階N102教室
定員 30名 受講料 1,100円 対象者 成人男女
教授 古泉 佳代

申込コード **S-2** ボールを使ってシェイプ&パワーアップ
大小のボールを使って全身の筋肉をほぐし、鍛えます。さらにはエアロビックエクササイズやバランストレーニングも取り入れて、シェイプアップとパワーアップに繋がります。からだも心もリフレッシュできる講座です。
お申込 10/11(金)まで
日時 10/22(木) 10:40～12:10 会場 総合体育館 B3 体育室1
定員 15名 受講料 1,600円 対象者 成人男女
教授 沢井 史穂

申込コード **S-4** 健康アクア美クス
水中では浮力や抵抗により、身体への負担を軽減しながら心肺機能や筋力の向上を図ることができ、ストレス解消、シェイプアップにも効果的です。水中での様々な運動を通して、水中ならではの感覚を感じてみませんか。
お申込 10/25(金)まで
日時 11/8(金) 13:00～14:30 会場 総合体育館 B2 プール
定員 15名 受講料 1,600円 対象者 成人女性
講師 楠本 研太

まずはお試し!
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!
体験受講費用 各講座第1回目 1,600円
お申込はこちらから
https://s.jwpcpe.com/6045
! 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(9/5)の時点で満席の場合は、悪しからずご了承ください。
※【ご注意】申込コードS-1からS-4は、体験受講対象外です。

地域交流 THE COURSES OF COMMUNITY EXCHANGE IN JWCFE 講座

2024年度 [秋期]

お申込期間 8/9(金)～9/5(木)

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。 ※お子様の同伴は、危機管理上、ご遠慮くださいますようお願いいたします。



送信先 FAX番号

03-3300-0174



※申込書は1名ずつご記入ください。複数名のお申込は、お手数ですがこの面をコピーしてご利用ください。

|             |      |          |               |    |   |   |   |
|-------------|------|----------|---------------|----|---|---|---|
| 氏名          | フリガナ | 性別 (男・女) | 生年月日          | 西暦 | 年 | 月 | 日 |
| 住所          | 〒    |          |               |    |   |   |   |
| 日中連絡がつく電話番号 |      |          | メールアドレス (あれば) |    |   |   |   |

| 申込コード | 講座名             | ご希望の講座にチェックを入れてください           |         |                               |        |
|-------|-----------------|-------------------------------|---------|-------------------------------|--------|
|       |                 | 申込                            |         | 体験希望                          |        |
| E-1   | らくらくスイミング教室     | チェック <input type="checkbox"/> | 12,800円 | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| E-2   | のびのび・さわやか健康体操   | チェック <input type="checkbox"/> | 12,800円 | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| E-3-1 | 美姿勢ヨガ           | チェック <input type="checkbox"/> | 16,000円 | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| E-3-2 | リセットヨガ          | チェック <input type="checkbox"/> | 4,800円  | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| E-4   | 大人のためのクラシックバレエ  | チェック <input type="checkbox"/> | 11,200円 | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| E-5   | 背骨エクササイズ        | チェック <input type="checkbox"/> | 17,600円 | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| E-6   | 心も身体も元気になるピラティス | チェック <input type="checkbox"/> | 16,800円 | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| E-7   | 健康呼吸法           | チェック <input type="checkbox"/> | 16,000円 | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| 受講料小計 |                 | ①                             | 円       | ②                             | 円      |

|       |                    |                               |        |
|-------|--------------------|-------------------------------|--------|
| S-1   | 膝痛予防のストレッチ&トレーニング  | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| S-2   | ボールを使ってシェイプ&パワーアップ | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| S-3   | サビない身体をつくる食事       | チェック <input type="checkbox"/> | 1,100円 |
| S-4   | 健康アクア美クス           | チェック <input type="checkbox"/> | 1,600円 |
| 受講料小計 |                    | ③                             | 円      |
| 受講料合計 |                    | ① + ② + ③                     | 円      |

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

講座中の写真撮影等を了承いたします。 **ご署名**

\*大学ホームページ、大学公式 SNS(インスタグラム)等で使用いたします。 ※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。