

# テヅカクラブ 2020 秋期ご案内 フレイル予防教室



11月6日～12月18日(全7回)金曜日 9:30～10:50  
(11月6日、11月13日、11月20日、11月27日、12月4日、12月11日、12月18日)

会 場: 帝塚山学院大学 泉ヶ丘キャンパス フィットネスルーム

受講料: ¥4,200 (全7回分の受講料※今期のランチ提供はございません)

定 員: 40名

持ち物: 動きやすい服装、体育館内で運動時に履ける靴、水分、タオル、マスク

当講座は本学にて傷害保険に一括加入いたします。(個人負担はございません。)

◆毎受講日に※健康チェックリストを提出いただきます。

※当日の体調や体温についてご記入いただく用紙をお渡しいたします。

申し込み方法: 往復はがきに①～⑩を明記の上お申し込みください。

※申し込みは1名につきはがき1枚

①講座名「テヅカクラブ秋期」②郵便番号③住所④氏名・フリガナ⑤生年月日※西暦表記(傷害保険加入のため)⑥年齢⑦性別⑧電話番号(ご自宅)⑨携帯電話番号⑩メールアドレス(⑨⑩急な休講などの連絡に使用します。)

申し込み先: 〒589-8585 大阪狭山市今熊 2-1823

帝塚山学院大学 社会連携機構 宛

申込締切: 9月18日(金)必着

交通アクセス:

●南海高野線 金剛駅西側 522 系統乗車(約 13 分)→「はるみ小学校前」下車すぐ。または 250 系統車(約 23 分)→「桃教大・プール短大前」下車、徒歩約 7 分  
●泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅南側 217・222 系統乗車(約 8 分)→『はるみ小学校前』下車すぐ。または 250 系統乗車(約 7 分)→『桃教大・プール短大前』下車、徒歩約 7 分。  
キャンパス統合による工事のため、駐車場の使用は工事車両のみとなっております。お車での来学はご遠慮いただきますようお願い申し上げます。公共の交通機関をご利用ください。





## テヅカクラブとは・・・

帝塚山学院大学が地域貢献として、心身の健康を保持増進するために、アカデミックかつ有用と証明された教育プログラムを実施する取り組みを『テヅカクラブ』と称しています。心身ともに健やかな生活が継続するように運動器、脳刺激エクササイズ、コミュニケーションワークと多様なプログラムを準備しております。

フレイル予防のプログラムをご一緒に実践いたしましょう。



本学食物栄養学科専任講師  
博士(医学)・健康運動指導士  
新野 弘美 先生

## 体験・見学は期間中ご自由にご参加ください。

新型コロナウイルス感染症予防策として、受講者の皆さまには、健康チェックシートを準備しています。また、会場での対策として十分な距離を確保しています。

主催：帝塚山学院大学社会連携機構

お問い合わせ：072-365-6171（月～金 10:00～16:00）

