



# テヅカクラブ 2021 秋期ご案内 フレイル予防教室



9月30日～12月9日(全10回) 木曜日 9:30～10:50  
(9月30日,10月7日,10月14日,10月21日,10月28日,11月4日,11月11日,11月25日  
12月2日,12月9日) ※11月18日はお休みです。

会場: 帝塚山学院大学 フィットネスルーム

受講料: ¥11,000 (全10回分の受講料※保険、学内食堂でのランチ付き)

定員: 25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。

※食堂ではお食事中以外のマスク着用にご協力をお願いいたします。

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: 〒590-0113 堺市南区晴美台4-2-2

帝塚山学院大学 社会連携機構 宛

申込締切: 9月3日(金) 必着

交通アクセス:

●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。  
お車での来学はいかなる場合もご遠慮いただいております。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。



ぜひ、お友達の方もご一緒にいかがですか？

体験・見学は期間中自由にご参加いただけます。

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

主催：帝塚山学院大学社会連携機構

お問い合わせ：072-247-4567（月～金 10:00～16:00）