



常葉大学
常葉大学短期大学部



細江総合体育センター
引佐総合体育館
スポーツ教室

常葉大学教授、学生考案、運営によるスポーツ講座を
細江・引佐地区に開講します。最新の指導法を楽しく、気軽に
ご参加いただける内容で運営します。詳細はお問い合わせください。

バスケットボール& バレーボール

現役大学生と一緒に、バスケ、バレーを
楽しみましょう！

初心者でも楽しめる内容で行います。

日 時 バスケ：10/6、20、27（月）
バレー：11/10、17、12/1（月）
17:30-19:00

対 象 小学生
受講料 バスケ、バレー各、2,700円

歩き方の工夫で健康増進

- ①身体計測と歩行計測
- ②計測結果のフィードバック、下肢のストレッチ
- ③下肢筋力トレーニング紹介等
- ④立位バランストレーニング紹介
- ⑤身体計測と歩き方再確認
- ⑥計測結果からの変化の確認と今後に対する工夫紹介
機械による個々の歩き方を測定します。
全6回で歩き方を見直し、健康を手に入れましょう！

日 時 10/6、20、27、11/10、17、12/1（月）
10:30-12:00

対 象 65歳以上で歩行に支障がない方
受講料 5,400円/全6回

お問合せ
お申込み

細江総合体育センター

TEL/FAX : 053-522-1722
✉ : hosoetaiku@birukan.com

キッズトレーニング

基本動作の投げる・跳ぶに加え
視覚トレーニング等、多岐にわたる
最先端のキッズトレーニング！

日 時 10月より毎週金曜日
16:30-17:00

対 象 幼稚園年長～小学校4年生まで
受講料 3,600円/月

大学生と遊ぶバレーボール

ソフトバレーやシットイングバレーなど
様々なバレーボールを
大学生と一緒に遊びながら体験しましょう！

日 時 10/14、11/11、12/9、1/13
(毎月第2火曜日)
17:30-19:00

対 象 小学生
受講料 900円/月

お問合せ
お申込み

引佐総合体育館

TEL/FAX : 053-542-1000
✉ : inasataiku@birukan.com