

令和6年度 東海大学健康クラブ 会員募集

1 東海大学健康クラブ

みなさんが元気な体を維持できるよう、年間を通じてスポーツ活動と健康維持を学ぶ場を提供する、伊勢原市と東海大学の共同事業の総合型スポーツクラブです。

2 入会資格

医師から運動制限を受けていない方。



3 入会方法

お電話、電子メールにてご連絡ください。その際確認事項をお尋ねし、後日こちらから詳細を記載した通知を郵送致します。入会金や事業参加費は、当日にご持参ください。途中加入も歓迎ですが、一部受けることのできない項目が発生しますのでご了承ください。

4 入会費

1, 000円（当該年度の6月～翌年3月までの1年間）

*1 各教室にご参加される際に、別途参加費がかかります。

*2 途中加入の場合でも、金額は変わりません。

5 各教室のご案内と参加費（料金は全回数分の金額）

【市民健康スポーツ大学】（回数：18回 料金：4,000円 定員：80名）

日常生活での運動や食事、健康について、東海大学のさまざまな分野の先生が指導します。年間を通じ、計18回の大学での健康講座及び運動教室を実施します。

【ウィークデースポーツ教室】（伊勢原市体育館武道場・伊勢原市立武道館柔道場）

- ① シニア筋力トレーニング 初級 シニア向けに無理なくトレーニングを実施します。
- ② シニア筋力トレーニング 中級 ①の内容よりワンランク上の内容を実施します。
- ③ ヨガ 老若男女問わず、様々な方にご参加頂けるヨガ教室です。
- ④ エクササイズ（体調整体操）健康運動指導士によるエクササイズ教室を実施します。

※ ウィークデースポーツ教室は10月から開催予定です。

申込受付は9月を予定していますので、市広報や市ホームページをご確認ください。

6 その他

- (1) 実習等で材料費の負担が生じる場合があります。
- (2) 着替え、水分補給飲料は各自でご持参ください。
- (3) 東海大学へ車でご来場の際は、第D駐車場をご利用いただきますが、利用方法や駐車料金等は調整中のため、決まり次第お知らせします。
- (4) お支払いいただいた参加費は、返金できませんので予めご了承ください。
- (5) 教室の準備や片付け等のご協力をお願い致します。
- (6) 保険は、クラブで加入をしています。
- (7) 体験等は随時受け付けていますので、ご相談ください。（1回500円）

7 令和6年度新規会員申込受付開始日時

令和6年5月1日（水）午前8時30分～

※先着順

（お電話又は電子メールにて、住所・氏名・年齢・連絡先をお知らせください）

8 問い合わせ

〒259-1188

伊勢原市田中348番地 伊勢原市役所分室2階 伊勢原市保健福祉部スポーツ課

電話：94-4628（直通） Fax：93-8389

E-mail：sports@iseahra-city.jp

東海大学健康クラブホームページ (<http://www.med.u-tokai.ac.jp/web/kenkouclub/index.html>)

会場案内

①・・・東海大学（伊勢原校舎） 伊勢原市下糟屋143番地



②・・・伊勢原市総合運動公園体育館

伊勢原市総合運動公園 ■体育館 ■野球場 ■自由広場 ■芝生広場・展望台

〒259-1111 神奈川県伊勢原市西富岡320
TEL: 0463-92-3536 FAX: 0463-92-3777

電車・バスでのアクセス

- 小田急線伊勢原駅下車
- 神奈川中央交通バス 北口3番乗場「七沢行」 約10分200円
- 伊34系統【総合運動公園】下車、伊31系統【総合運動公園入口】下車徒歩5分

車でのアクセス

東名高速道路厚木インターより約30分
※伊勢原駅から徒歩の場合は約45分かかります。

③・・・伊勢原市立武道館 伊勢原市伊勢原3-17-30



令和6年度東海大学健康クラブ 年間事業予定表			
市民健康スポーツ大学事業 場所: 東海大学伊勢原校舎 定員 80名			
日時: 土曜日 1部: 9:30 ~ 10:30 ◎各部の中で講座と運動の2班に分かれて、交代制で行う。			
2部: 10:45 ~ 11:45			
回数	日程	内容・講師・場所	
1	6月1日 土	9:30~ ○開講式 (場所: 2号館2階2H31教室) ○参加者親睦のためのレクリエーション (講師: ハイクラス) *親睦会(3号館地下 学生コミュニケーションセンター)	
2-1	6月15日 土	○体力測定 1グループ(場所: 2号館2階2H31教室)	
		○軽体操「ウォーミングアップ紹介」(講師: 吉川 由恵先生と補助学生2名 場所: 2号館5階アリーナ)	
2-2	6月15日 土	○軽体操「ウォーミングアップ紹介」(講師: 吉川 由恵先生と補助学生2名 場所: 2号館5階アリーナ)	
		○体力測定 2グループ(場所: 2号館2階2H31教室)	
3	6月29日 土	○講義「(仮)音楽と健康」(講師: 森 祥子先生 場所: 2号館 2階2H31教室)	
	6月29日 土	○運動「わいわい運動会」(講師: 知念 嘉史先生 場所: 2号館5階アリーナ)	
4	7月6日 土	○講義「イアンチエイジングに重要な抗酸化作用って何？」(講師: 池内 真弓先生 場所: 1号館 講堂B)	
	7月6日 土	○運動「ニュースポーツを楽しもう」(講師: 知念 嘉史先生 場所: 2号館5階アリーナ)	
5	7月20日 土	○講義「タイトル……」(講師: ○○ ○○先生 場所: 松前記念講堂1F)	
	7月20日 土	○運動「フレイル予防エクササイズ」(講師: 久保田 晃生先生 場所: 2号館4階柔道場&トレーニング室)	
6	9月7日 土	○講義「(仮)旅して脳活」(講師: 吉野 純子先生 場所: 3号館 2階203教室)	
	9月7日 土	○運動「柔道から学ぶ転倒対策①」(講師: 吉田 岳先生 場所: 2号館4階柔道場&トレーニング室)	
7	9月21日 土	○講義「Yoi栄養摂取で、フレイル予防」(講師: 榊原 麻弥先生 場所: 3号館 2階203教室)	
	9月21日 土	○運動「日常生活に取り入れたいエクササイズ」(講師: 久保田 晃生先生 場所: 2号館5階アリーナ)	
8	10月5日 土	○講義「認知症を知る(仮)」(講師: 呉地 祥友里先生 場所: 2号館 2階2H31教室)	
	10月5日 土	○運動「認知症予防エクササイズ」(講師: 吉岡 尚美先生 場所: 2号館5階アリーナ)	
9	10月19日 土	○講義「若さの維持は気持ちから~自己効力感とレジリエンスのアプローチ~」(講師: 西垣 景太先生 場所: 1号館 講堂A)	
	10月19日 土	○運動「ストレッチエクササイズ」(講師: 田巻 以津香先生 場所: 2号館5階アリーナ)	
10	11月9日 土	○講義「(仮)アロマセラピーorアールベータを用いて、わたしの体質にあう生活を送る」(講師: 座波 ゆかり先生 場所: 2号館 2階2H31教室)	
	11月9日 土	○運動「メンテナンス運動」(講師: 野坂 俊弥先生 場所: 2号館5階アリーナ)	
11	11月30日 土	○講義「…(調整中)…」(講師: ○○ ○○先生 場所: 3号館 2階203教室)	
	11月30日 土	○運動「空手エクササイズ」(講師: 谷木 龍男先生 場所: 2号館5階アリーナ)	
12	12月14日 土	○講義「アンガーマネジメントを活用し、感情をコントロールしよう」(講師: 伏見友里先生 場所: 2号館 2階2H31教室)	
	12月14日 土	○運動「かんたん有酸素エクササイズ」(講師: 高田 卓先生 場所: 2号館4階柔道場&トレーニング室)	
13	1月11日 土	○講義「…(調整中)…」(講師: 伊田 裕美先生 場所: 2号館 2階2H31教室)	
	1月11日 土	○運動「ヨガ体験~呼吸に意識~」(講師: 関根 歩先生 場所: 2号館4階柔道場&トレーニング室)	
14	1月25日 土	○講義「…(調整中)…」(講師: 手島先生 場所: 2号館 2階2H31教室)	
	1月25日 土	○運動「はじめてエアロピクス」(講師: 山城 智幸先生 場所: 2号館4階柔道場&トレーニング室)	
15	2月1日 土	○講義「(仮)かわる家族の形」(講師: 小泉 繪絵先生 場所: 3号館 2階203教室)	
	2月1日 土	○運動「日常生活動作の改善コーディネーショントレーニング」(講師: 上村 恭昂先生 場所: 2号館4階柔道場&トレーニング室)	
16	2月22日 土	○講義「アロマセラピーとカラーセラピー DE 健康促進」(講師: 榊原 麻弥先生 場所: 2号館 2階2H31教室)	
	2月22日 土	○運動「柔道から学ぶ転倒対策②」(講師: 吉田 岳先生 場所: 2号館4階柔道場&トレーニング室)	
17-1	3月15日 土	○体力測定 1グループ(場所: 2号館 2階2H31教室)	
		○軽体操「体力測定とともに必要な運動」(講師: 位高 駿夫先生 場所: 2号館 5階アリーナ)	
17-2	3月15日 土	○軽体操「体力測定とともに必要な運動」(講師: 位高 駿夫先生 場所: 2号館 5階アリーナ)	
		○体力測定 2グループ(場所: 2号館 2階2H31教室)	
18	3月29日 土	9:30~ ○開講式(場所未定)	10:45~ ○総会(場所未定)

※内容や講師の先生が調整中の日程があります。決定次第、市ホームページや参加者通知でお知らせします。