

# 令和5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7月～翌年5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 初級・中級 ①の内容と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。駐車料は無料です。
- (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5年度新規会員申込受付開始日時

令和5年6月1日（木）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](mailto: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>)

## 令和5年度東海大学健康クラブ 年間事業予定表

回数	日程	内容・講師・場所		
市民健康スポーツ大学事業 場所：東海大学伊勢原校舎 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				
1	7月1日	9:30～ ○開講式 (場所:3号館204教室)○参加者親睦のためのレクリエーション (講師:位高 駿夫)		
2-1	7月15日	○体力測定 1グループ(予定講師:役員・委員・学生等 場所:2号館2H31教室)		
		○軽体操「姿勢からみる、不調改善エクササイズ」(講師:長尾恵子先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)		
2-2	7月15日	○軽体操「姿勢からみる、不調改善エクササイズ」(講師:長尾恵子先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)		
		○体力測定 2グループ(予定講師:役員・委員・学生等 場所:2号館2H31教室)		
3	7月29日	【講義】「ロコモを予防・改善する運動のおはなし-筋肉のはかり方とつくり方」(講師:岡本 武志先生 場所:3号館204教室)		
		【運動】「ニュースポーツで仲間作り」(講師:知念 嘉史先生 場所:2号館 アリーナ)		
4	9月9日	【講義】「健康維持・増進のための栄養～ストレス改善とフレイル予防～」(講師:池内 真弓先生 場所:2号館2H31教室)		
		【運動】「日常生活に取り入れたい健康づくり運動」(講師:久保田 晃生先生 場所:2号館 アリーナ)		
5	9月30日	【講義】「メタボにロコモに認知症+α～今そこにある危機～」(講師:石原 孝子先生 場所:3号館204教室)		
		【運動】「音楽に合わせたエクササイズ」(講師:田巻 以津香先生 場所:2号館 アリーナ)		
6	10月7日	【講義】「ストレスと上手な付き合い方(仮)」(講師:伏見 友里先生 場所:3号館204教室)		
		【運動】「あたまとからだを使って認知症予防」(講師:吉岡 尚美先生 場所:2号館 アリーナ)		
2023年度大学開放講座テーマ「リラクゼーションで心身のメンテナンス！」				
大学開放講座	7	10月28日	【講義】「(仮)笑い健康～笑いヨガ～」(講師:今泉 郷子先生 場所:2号館2H31教室) 【運動】「メンテナンス運動」(講師:野坂 俊弥先生 場所:2号館 アリーナ)	
	8	11月4日	【講義】「(仮)心とからだのお手当～アロマセラピーを用いたセルフケア～」(講師:座波 ゆかり先生 場所:2号館2H31教室) 【運動】「呼吸とからだのつながり」(講師:上村 恭昂先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	9	11月25日	【講義】「心とからだのつながりとメンタルコンディショニング」(講師:西垣 景太先生 場所:2号館2H31教室) 【運動】「からだところのリラクゼーション」(講師:谷木 龍男先生 場所:2号館 アリーナ)	
	10	12月2日	【講義】「地域LIFEを充実！～交流(仮)」(講師:吉野 純子先生 場所:3号館204教室) 【運動】「柔道体験から感じる受身と転倒対策」(担当:東海大学男子柔道部・株ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	11	12月16日	【講義】「ナイチンゲールから学ぶリラクゼーション」(講師:手島 芳江先生 場所:3号館204教室) 【運動】「柔道から学ぶ体づくり」(担当:東海大学男子柔道部・株ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	12	1月13日	【講義】「医療者とのコミュニケーションに役立つ人体の知識(腎臓)」(講師:松本 裕先生 場所:2号館2H31教室) 【運動】「日常生活に役立つからだの使い方」(講師:上村 恭昂先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	13	1月20日	【講義】「(仮)スキンケア」(講師:杉村 篤士先生 場所:2号館2H31教室) 現時点での希望ですので同日程を希望される先生がいましたらご連絡ください 【運動】「姿勢チェックとウォーキング」(講師:関根 歩先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	14	2月24日	【講義】「最新のがん医療とケア」(講師:庄村 雅子先生 場所:3号館204教室) 【運動】「初めてのヨガ体験」(講師:関根 歩先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	15-1	3月16日	○体力測定 1グループ(予定講師:役員・委員・学生等 場所:2号館2H31教室) ○軽体操「体力測定とリンクする運動・トレーニング」(講師:株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	15-2	3月16日	○軽体操「体力測定とリンクする運動・トレーニング」(講師:株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ) ○体力測定 2グループ(予定講師:役員・委員・学生等 場所:2号館2H31教室)	
	16	4月6日	【講義】「タイトル未定」(講師:大山 太先生 場所:未定) 成人領域 【運動】「エクササイズでこころとからだの健康づくり」(講師:吉川由恵先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	17	4月20日	【講義】「タイトル未定」(講師:櫻井 大輔先生 場所:未定) 【運動】「頭から足先までしなやかなからだに」(講師:吉川由恵先生・株式会社ハイクラス 場所:2号館 アリーナ)	
	18	5月18日	9:30～ ○開講式(場所:未定)	10:45～ ○総会(場所:未定)

## 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

