



大人の体育

～運動習慣を身につけるための講座〈全4回〉

運動不足が気になる、運動をしたいけど何をすればいいのかわからない、運動は始めてみるものの続かない…そんな方にお薦めの講座です。

体力測定やウォーキング、ニュースポーツ、また食事に関する講義などを通じて運動を始めるきっかけ、ご自身やご家族の健康について考えるきっかけとなることを目指す「大人の体育」の時間です。気軽な気持ちでご参加ください。

日程 1回目 3月 9日(日) 2回目 3月15日(土)
3回目 3月22日(土) 4回目 3月29日(土)

時間 各回とも 10:00～12:00

会場 町田市生涯学習センター ホール・視聴覚室
(町田市原町田6-8-1町田センタービル6・7階)
JR横浜線町田駅下車徒歩3分・小田急線町田駅下車徒歩5分

講師 相模女子大学 栄養科学部 講師 坂手 誠治氏(1,2,4回目)
相模女子大学 栄養科学部 講師 柳沢 香絵氏(3回目)

対象 おおむね40歳以上の方 定期的な運動習慣を持っていない方歓迎!

定員 30名(申込者多数の場合は抽選をいたします。)

参加費 3,000円 ゆうちょ銀行にて指定の期日までにお振り込みいただきます。
(受講決定後、振込用紙をお送りします。振込手数料不要)

申込期限 2月13日(木)〈必着〉



<会場地図>

〈お申し込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込み下さい。
E-mailの場合はホームページより指定フォームをダウンロードし、ご記入の上お申込みください。

お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局

住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <http://sagamachi.jp/>

お問合せ時間: 月～金曜日(祝日を除く)9:00～12:00 13:00～17:00



受講申込書

さがまちカレッジ 3 月講座

申込期限 2014 年 2 月 13 日(木)

※ 申込期限以降も、定員に余裕のある場合は、お申込みいただけます。

詳しくは、コンソーシアム事務局 〈TEL042-747-9038〉にお問い合わせください。

FAX申込先 042-703-8536

	申 込 日	月	日
* 受講講座名	大人の体育～運動習慣を身につけるための講座		
	* 講座NO.	A1340139	

フリガナ		* 性 別	男 ・ 女
* 氏 名		* 年 齢 <small>注1</small>	歳
* 住 所	〒		
* TEL		FAX	
携帯電話			
E-Mail			
* 所 属	<input type="checkbox"/> 児童・生徒・学生(学校名: _____ 学年: _____) <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他(_____)		
備 考			

* 記入必須項目

(注1) 保険の加入手続を行う都合上、年齢をご記入ください。

(注2) 原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。

(注3) 個人情報については、さがまちカレッジの運営以外の目的には使用しません。

さがまちコンソーシアムとは—

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。