

主催 京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科
後援 亀岡市、(社福) 亀岡市社会福祉協議会

京都先端科学大学発 **運動教室** KUAS

フレイル予防講座 全10回

亀岡市内在住 65歳以上で自身で本学体育館まで
自力でお越しいただける方

- 脳トレ
- 筋トレ
- ストレッチ
- バランス運動
- 口腔エクササイズ



健康講話
ゲーム

参加費
¥1100
(保険・資料代金)

教室後は食堂にてランチタイム

京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス内体育館
令和8年 5月14・21・28日・6月4日・11日・18日・
25日・7月2日・9日・16日 ※全日参加

定員
30名

各木曜日 9:15 ~ 11:00

申込方法は裏面参照

お問い合わせはこちらまで

TEL:0771-56-8931(月・木: 9:00~16:00)



KUAS クラブ 運動教室 申込書

京都先端科学大学 健康スポーツ学科 新野弘美 宛
下記のいずれかからお申し込みください。

- ① FAX : 0771 - 29 - 2389
- ② メール : shinno.hiromi@kuas.ac.jp
- ③ QRコード : 申し込みフォームはこちらから→



10回の教室、全日参加できる方で、自力にて本学へお越しいただける方のお申込みをお願いします。
FAX またはメールの方は、以下の内容を漏れなくご記入いただきお送りください。

1. 参加者氏名 / 年齢	(歳)
2. ご住所	〒
3. 日中連絡のつく電話番号	(固定電話 ・ 携帯電話)

申込み開始日：令和8年3月2日（月）

申込み締め切り：令和8年4月20日（月）午後5時まで必着

※ご参加いただける方には、5月上旬を目処に郵送にて書面連絡いたします。

.....

KUAS クラブとは 京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科が地域貢献のための活動の名称です。

KUAS クラブ運動教室

【指導講師・スタッフ】 予定

三宅基子 京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 教授
新野弘美 京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 准教授
健康スポーツ学科専任教員・実践プロジェクトI学生・新野弘美研究室ゼミ学生 他

【プログラム】

- ・アイスブレイキングプログラム：交流を深める・認知機能低下予防
- ・講話：健康情報
- ・ストレッチング：筋の柔軟性を保持・向上
- ・レジスタンストレーニング：筋力トレーニングで身体機能低下（フレイル）予防
- その他