

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 **KUAS** 運動教室

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)

食堂にてランチも召し上がれ

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 10月1・8・15・22・29日・

11月5・12・19・26日・12月3日 ※全日参加

定員
30名

各木曜日 13:00～14:45

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→



今年度初めての参加で10回の教室、全日参加できる方、自力にて本学へお越しいただける方が対象です。 ※ ただし、春学期の教室に抽選もれした方を優先します。

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	漢字 フリガナ (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8月3日 (月)

申込み締め切り : 令和8年9月18日 (金) 午後5時まで必着

※ご参加いただける方には、9月下旬を目処にご自宅へ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 特任教授
野村照男 京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 特任教授
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