

スポーツ振興センター 特別企画講座

シニアのための

2023年度
シニア専修コース・公開講座受講者対象



RYHTHM STEP リズムステップ



「リズムステップ」とは、「リズム」を使うことで運動能力を向上させる「スポーツリズムトレーニング」を高齢者向けにプログラムされた運動です。楽しみながら脳を活性化させ、身体機能を高めましょう！

※全身運動になります。ご不安のある方はご相談ください。

内容

1. リズムステップとは？
2. 音（BEAT）に合わせたウォーミングアップ
3. リズムステップ for ブレイン
4. リズムステップ for マッスル
5. ストレッチ

日時

令和6年2月14日（水）
13：00～14：30

場所

本学 スポーツセンター 多目的ルーム
※直接お越しください。



持物

飲料水・タオル・運動靴・運動ができる服装
※着替え、シャワーの使用はできません。

講師

渡邊和香
（一般社団法人リズムトレーニング協会 インストラクター）

受講料

500円（当日支払）
※お釣りのないようお願いします。

定員 20人



☆やむを得ず日程、講師を変更することがあります。ご了承ください。

◆お問い合わせ

園田学女子大学
園田学園女子大学短期大学
スポーツ振興センター

TEL:06-7507-1813
FAX:06-7507-1814

2023年度 特別企画講座申込書

◆申込受付期間： 2024年1月18日（木）10:00～ 2月9日（金）

※お申込みは先着順です。

※定員になり次第受付終了します。

◆申込方法：

下記の表に必要な事項をご記入の上、スポーツ振興センターもしくは、生涯学習センターの窓口にご提出、又は、FAXしてください。

※FAX申込みの方は折り返しご連絡いたします。もし連絡がない場合は、スポーツ振興センターにお問い合わせください。

「シニアのためのリズムステップ」参加申込書

・申込日 年 月 日

・シニア専修（学籍番号 ） 公開講座（学籍番号 ）

・お名前 （ ）

・ふりがな （ ）

・年齢 （ 歳）

・FAX番号 （ ）

※FAX申込みの場合は必ずご記入ください。