

市と東海大学の共同事業 スポーツと健康を学べる 「市民健康スポーツ大学」を開催します

伊勢原市と東海大学は、共同事業として総合型地域スポーツクラブ「東海大学健康クラブ」を運営し、年間を通じてスポーツ活動と健康維持を学ぶ場を提供しています。

この事業の一環として、6 月から日常生活での運動や食事、健康について、東海大学のさまざまな分野の先生が指導する「市民健康スポーツ大学」を開催します。

詳しくは、添付の資料をご確認ください。

【市民健康スポーツ大学の概要】

1. 期間

令和 6 年 6 月 1 日(土曜日)から令和 7 年 3 月 29 日(土曜日)までの全 18 回

6 月 1 日の第 1 回目は、開講式と参加者親睦のためのレクリエーションを行います。

2. 時間

午前 9 時 30 分から午前 11 時 45 分まで

3. 場所

東海大学伊勢原校舎 2 号館 2 階 2 H 3 1 教室

4. 定員

80 名

5. 添付資料

令和 6 年度東海大学健康クラブ 会員募集

6. 取材について

取材・撮影を希望される場合は、事前に以下の問い合わせ先までご連絡ください。

担当・問い合わせ先

スポーツ課 0463-94-4628

令和6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6月～翌年3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、健康について、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 中級 ①の内容より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が、利用方法や駐車料金等は調整中のため、決まり次第お知らせします。
- （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6年度新規会員申込受付開始日時

令和6年5月1日（水）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

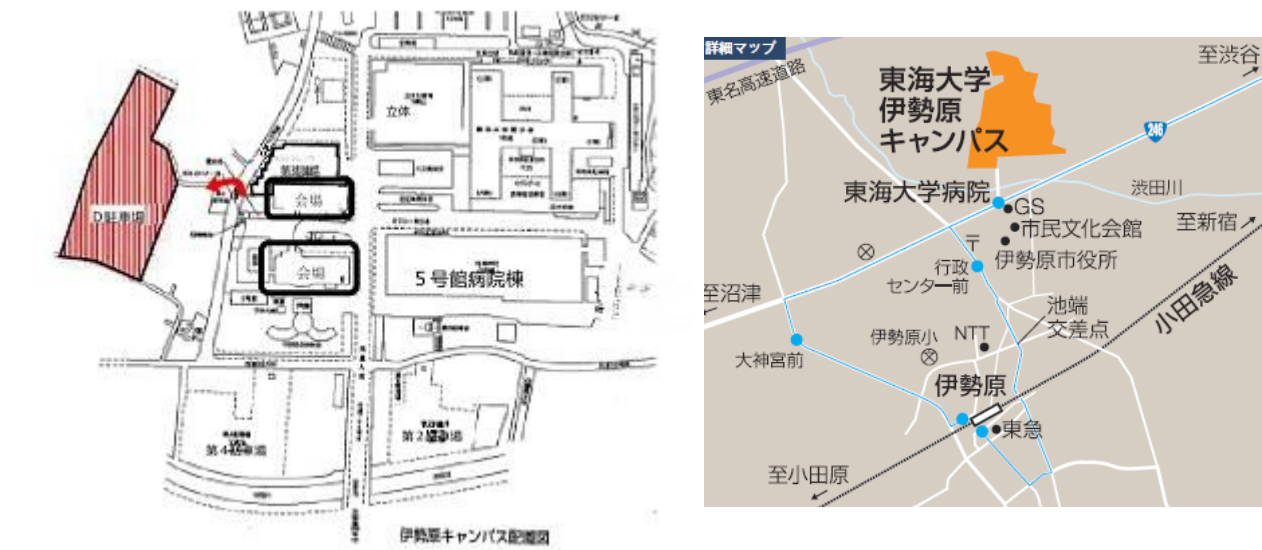
電話：94-4628（直通） Fax：93-8389

E-mail：sports@iseahra-city.jp

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>）

会場案内

①・・・東海大学（伊勢原校舎）伊勢原市下糟屋1 4 3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3-1 7-30



令和6年度東海大学健康クラブ 年間事業予定表			
市民健康スポーツ大学事業 場 所：東海大学伊勢原校舎 定員 80名			
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			
回数	日程	内 容 ・ 講 師 ・ 場 所	
1	6月1日 土	9:30～ ○開講式（場所：2号館2階2H31教室）○参加者親睦のためのレクリエーション（講師：ハイクラス） ＊親睦会（3号館地下 学生コミュニケーションセンター）	
2-1	6月15日 土	○体力測定 1グループ（場所：2号館2階2H31教室）	
		○軽体操「ウォーミングアップ紹介」（講師：吉川 由恵先生と補助学生2名 場所：2号館5階アリーナ）	
2-2		○軽体操「ウォーミングアップ紹介」（講師：吉川 由恵先生と補助学生2名 場所：2号館5階アリーナ）	
		○体力測定 2グループ（場所：2号館2階2H31教室）	
3	6月29日 土	○講義「(仮)音楽と健康」（講師：森 祥子先生 場所：2号館 2階2H31教室）	
		○運動「わいわい運動会」（講師：知念 嘉史先生 場所：2号館5階アリーナ）	
4	7月6日 土	○講義「イアンチエイジングに重要な抗酸化作用って何？」（講師：池内 真弓先生 場所：1号館 講堂B）	
		○運動「ニュースポーツを楽しもう」（講師：知念 嘉史先生 場所：2号館5階アリーナ）	
5	7月20日 土	○講義「タイトル・・・」（講師：〇〇 〇〇先生 場所：松前記念講堂1F）	
		○運動「フレイル予防エクササイズ」（講師：久保田 晃生先生 場所：2号館4階柔道場&トレーニング室）	
6	9月7日 土	○講義「(仮)旅して脳活」（講師：吉野 純子先生 場所：3号館 2階203教室）	
		○運動「柔道から学ぶ転倒対策①」（講師：吉田 岳先生 場所：2号館4階柔道場&トレーニング室）	
7	9月21日 土	○講義「Yoi栄養摂取で、フレイル予防」（講師：榊原 麻弥先生 場所：3号館 2階203教室）	
		○運動「日常生活に取り入れたいエクササイズ」（講師：久保田 晃生先生 場所：2号館5階アリーナ）	
8	10月5日 土	○講義「認知症を知る(仮)」（講師：呉地 祥友里先生 場所：2号館 2階2H31教室）	
		○運動「認知症予防エクササイズ」（講師：吉岡 尚美先生 場所：2号館5階アリーナ）	
9	10月19日 土	○講義「若さの維持は気持ちから～自己効力感とレジリエンスのアプローチ～」（講師：西垣 景太先生 場所：1号館 講堂A）	
		○運動「ストレッチエクササイズ」（講師：田巻 以津香先生 場所：2号館5階アリーナ）	
10	11月9日 土	○講義「(仮)アロマセラピーorアーユルベダを用いて、わたしの体質にあう生活を送る」（講師：座波 ゆかり先生 場所：2号館 2階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5階アリーナ）	
11	11月30日 土	○講義「・・・(調整中)・・・」（講師：〇〇 〇〇先生 場所：3号館 2階203教室）	
		○運動「空手エクササイズ」（講師：谷本 龍男先生 場所：2号館5階アリーナ）	
12	12月14日 土	○講義「アンガーマネジメントを活用し、感情をコントロールしよう」（講師：伏見友里先生 場所：2号館 2階2H31教室）	
		○運動「かんたん有酸素エクササイズ」（講師：高田 卓先生 場所：2号館4階柔道場&トレーニング室）	
13	1月11日 土	○講義「・・・(調整中)・・・」（講師：伊田 裕美先生 場所：2号館 2階2H31教室）	
		○運動「ヨガ体験～呼吸に意識～」（講師：関根 歩先生 場所：2号館4階柔道場&トレーニング室）	
14	1月25日 土	○講義「・・・(調整中)・・・」（講師：手島先生 場所：2号館 2階2H31教室）	
		○運動「はじめてエアロビクス」（講師：山城 智幸先生 場所：2号館4階柔道場&トレーニング室）	
15	2月1日 土	○講義「(仮)かわる家族の形」（講師：小泉 織絵先生 場所：3号館 2階203教室）	
		○運動「日常生活動作の改善コーディネーショントレーニング」（講師：上村 恭昂先生 場所：2号館4階柔道場&トレーニング室）	
16	2月22日 土	○講義「アロマセラピーとカラーセラピー DE 健康促進」（講師：榊原 麻弥先生 場所：2号館 2階2H31教室）	
		○運動「柔道から学ぶ転倒対策②」（講師：吉田 岳先生 場所：2号館4階柔道場&トレーニング室）	
17-1	3月15日 土	○体力測定 1グループ（場所：2号館 2階2H31教室）	
		○軽体操「体力測定とともに必要な運動」（講師：位高 駿夫先生 場所：2号館 5階アリーナ）	
17-2		○軽体操「体力測定とともに必要な運動」（講師：位高 駿夫先生 場所：2号館 5階アリーナ）	
		○体力測定 2グループ（場所：2号館 2階2H31教室）	
18	3月29日 土	9:30～ ○開講式（場所未定）	10:45～ ○総会（場所未定）

※内容や講師の先生が調整中の日程があります。決定次第、市ホームページや参加者通知でお知らせします。