

## 活動報告

### ヨガフロー体験会

1月25日（金）に引き続き、4月18日（木）ヨガフローの2回目の体験会を開催しました。19名の方が参加し、ヨガの経験問わず、みなさん気持ちよく汗を流していました。アンケートでは、先生の指導が丁寧で、最後まで楽しむことができた。普段使っていない筋肉、身体を伸ばすことができ、とても気持ちがよかったです。など、とても好評でした。

**プログラムの特徴：**呼吸と身体の動きを連動させながらヨガのポーズをとります。連動して動くことにより代謝を上げ、気持ち良い伸びと深いリラクゼーション効果を感じることができます。ヨガをやったことがない方でもまずは体験からはじめてみてください！！



### 2クールから開講！！

『ヨガフロー』  
日 時：木曜日 12:30~13:30  
場 所：千葉キャンパス9号館502号室  
対 象：一般 定員：25名  
参加費：4,800円/1クール

### 愛唱歌 体験会

4月19日（金）に愛唱歌教室の体験会を開催しました。15名の方が参加し、曲の背景や綺麗に歌うポイントを押さえながら楽しく歌っていました。アンケートでは、歌うことが楽しくなった、こんなに丁寧に歌を歌ったのは初めてだった。など、とても好評でした。

**プログラムの特徴：**高低無理なく歌えるような発声練習をおこなって季節に応じた歌や、流行歌を歌います。歌うことは、単にストレス発散だけではなく、免疫の強化や脳の活性化、美容に効果があると言われています。年齢、男女問わず、みなさんで楽しく歌いましょう！！



### 2クールから開講！！

『愛唱歌教室』  
日 時：金曜日 14:30~15:45  
場 所：千葉キャンパス9号館103教室  
対 象：一般 定員：25名  
参加費：9,300円/1クール

# Pick Up NEWS

## 帝京平成大学×帝京平成スポーツアカデミー公開講座

第1回 6月22日(土) 11:30~12:30

「シニア世代の健康維持とスポーツ」

～中・高年期のカラダに起きていること、スポーツとの向き合い方～

田中 直樹 先生(健康医療学部 理学療法学科 講師)

第2回 7月13日(土) 11:00~12:30

「ニオイって不思議でおもしろい」

～その意味や効果、脳の中のこと、認知症の始まりと嗅覚低下の関係・予防など～

関 一彦 先生(健康医療スポーツ学部 作業療法学科 教授)

第3回 10月26日(土) 11:00~12:30

「プレッシャーの対処方法を探ってみよう！」

～スポーツ場面などの活用へ向けて～

平山 浩輔 先生(健康医療スポーツ学部 医療スポーツ学科 講師)



第4回 11月30日(土) 11:00~12:30

「心の健康を保つためには」

～自分の強みをいかした対処法を考えてみよう～

蘓原 孝枝 先生(健康医療スポーツ学部 看護学科 准教授)



※帝京平成大学ちはら台キャンパスで実施(全回開催)  
中学生以上対象(ただし第3回は小学生も対象)・無料・当日直接会場へ  
本件に関するお問い合わせ

【千葉キャンパス】総務課 TEL: 0436-74-5052

～スポーツをもっと身近なものへ。～

帝京平成スポーツアカデミー

〒290-0193 千葉県市原市うるいど南4-1 帝京平成大学千葉キャンパス内

【TEL】0436-74-6369 【FAX】0436-74-9341

【お問い合わせ時間】9:00~16:00 【休業日】土日月・祝日・年末年始など

【URL】<http://www.thsa.jp/>



一般クラス

# HIP・HOP 会員募集中!

エクササイズ感覚、ダンスを  
やってみたい方大歓迎!  
みなさんのペースに合わせて  
レッスンを行います。



2クールは6月4日より  
申込開始!!

## ★インストラクター★

### KIKU

“楽しく明るくを  
モットーに”



◇経歴◇

- ・文科省後援ダンス教育指導士ライセンス保持
- ・紅白歌合戦 氷川きよしバックダンサー(2008年)
- ・スタジオHANAエンタープライズさんを通しケント モリ出演  
Music ON!TV&SONY musicコラボ マイケルジャクソン 追悼イ  
ベント アシスタント・サポート出演
- ・小学校、特別支援学校等でのDANCEレクチャー

## ★ HIP・HOP(一般) ★

水曜日 17:00~18:00  
¥4,800-(1クール/10回)  
帝京平成大学  
ちはら台キャンパスダンスホール

無料見学会・  
体験  
随時受付中

※体験には予約が必要です

### お問い合わせ・お申込み

帝京平成スポーツアカデミー事務局

〒290-0193

市原市うるいど南4-1帝京平成大学千葉キャンパス内

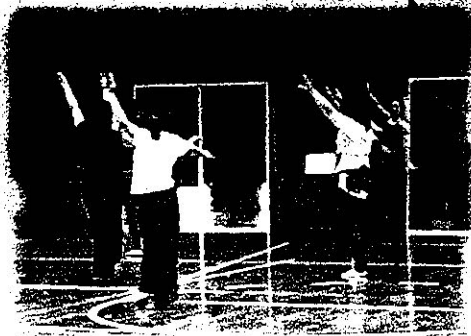
火~金曜日 9:00~16:00(年末年始、祝日除く)

TEL 0436-74-6369

<http://www.thsa.jp/>

# ベリーダンス 参加者募集

女性限定



骨盤が硬くなると腰痛や肩こりなど身体の様々な場所に痛みなどの症状が出てきます。ベリーダンスはダイエット効果はもちろん、骨盤を正しい形に戻すのにとっても効果的です。一緒に楽しく踊りながら美しい体を手に入れて体を整えていきましょう！

木曜日 12:20~13:20  
1クール(10回) ¥4,800-

無料体験受付中！

※体験には予約が必要です  
※定員に達した場合は体験ができません



帝京平成スポーツアカデミー事務局

〒290-0193

市原市うるいど南4-1帝京平成大学千葉キャンパス内

火~金曜日 9:00~16:00(年末年始、祝日除く)

TEL 0436-74-6369

<http://www.thsa.jp/>



# 帝京平成大学 × 帝京平成 スポーツアカデミー 公開講座

市原市・市原市教育委員会後援

## 日程

2019年

6月22日(土)

## 講演時間

11:00~12:30

## 会場

〒290-0192  
市原市ちはら台西6-19

帝京平成大学  
ちはら台キャンパス

## 参加方法

当日直接会場までお越しください  
(事前申込み不要)

## 講師

たなか なおき  
田中 直樹

帝京平成大学  
健康医療スポーツ学部  
理学療法学科 講師



# シニア世代の 健康維持とスポーツ

~中・高年期のカラダに起きていること、  
スポーツとの向き合い方~

「健康寿命」という言葉が浸透しつつある現在、「スポーツ」や「運動」に対する意識が人々に広まる一方で、健康や体操に関する情報が溢れています。多くの情報から選択肢が増えることは素晴らしいことではありますが、自分自身に合ったものを選ぶことは簡単ではありません。

今回は、中・高年期にとつての「スポーツ」との向き合い方についてご紹介いたします。

また、今一度加齢によって身体に起きていく変化を見直し、「体が硬いとケガをしやすい」「1日1万歩」「肩甲骨を動かすと良い」など、誰もが聞いてきた、または話してきた言葉のカラクリや捉え方、メカニズムを解説します。

## 聴講者募集

### 対象

どなたでも参加できます。

**参加費無料**

### 問い合わせ

帝京平成大学 総務課  
TEL: 0436-74-5511  
受付時間: 平日 8:30~17:00  
土曜日 8:30~12:30





# 帝京平成大学 × 帝京平成 スポーツアカデミー 公開講座

市原市・市原市教育委員会後援

## 日程

2019年

7月13日(土)

## 講演時間

11:00~12:30

## 会場

〒290-0192

市原市ちはら台西6-19

帝京平成大学  
ちはら台キャンパス

## 参加方法

当日直接会場までお越しください  
(事前申込み不要)

## 講師

せき かずひこ  
関 一彦

帝京平成大学  
健康医療スポーツ学部  
作業療法学科 教授



# ニオイって 不思議でおもしろい

~その意味や効果、脳の中のこと、  
認知症の始まりと嗅覚低下の関係・予防など~

今、記憶や認知症などの疾患と、嗅覚やニオイとの関係に関心が集まりつつあります。それは、単なる加齢(aging)では片づけられないものです。

私たちは、普段、目や耳など「五感」から得られたまわりの環境情報と、その上の「第六感」で行動します。中でもニオイをキャッチする嗅覚は、未知の部分が多い不思議な感覚です。

ニオイが与える様々な効果を、私たちは経験的に知っています。そして、嗅覚やニオイの本質を知ることは、私たちの本能や生活、文化を考えることでもあります。また、私が指導している作業療法(士)の仕事では、感覚情報を意識することも重要なのです。

本講座を、参加者の皆様がこれまで以上にニオイに関心を持って、普段の生活に活かすための良い機会にしたいと思っています。

## 聴講者募集

### 対象

どなたでも参加できます。

**参加費無料**

### 問い合わせ

帝京平成大学 総務課

TEL: 0436-74-5511

受付時間: 平日 8:30~17:00

土曜日 8:30~12:30

