

転倒予防 & 健康体操（柔道）

～ 受け身のススメ ～

開催日

7月18日(土)
10:30 ~ 12:00

淑徳大学埼玉キャンパス武道場

定員 先着 15名

お申込締切 2026年7月14日(火)

お申込方法 QRコードまたはメール・FAXにてお申込みください。

※詳細は裏面をご覧ください

(備考) 畳の上での軽い運動をします。動きやすい服装でお越しください。

柔道の動作を取り入れた転倒予防・健康体操を実施いたします。本プログラムは、畳の上で柔道の動きを活かした運動や、受身の特性を活かした動きを取り入れたエクササイズを行うことで、体を動かすことの楽しさや心地よさを伝えるとともに、日常生活における転倒予防、体力維持を目指します。さらに柔道の受け身の応用により、怪我をしない転び方を身に付け、万が一転倒してしまった場合でも、重大な怪我を防ぐことにつながります。運動習慣を身に付け、転びにくいからだを作りましょう！



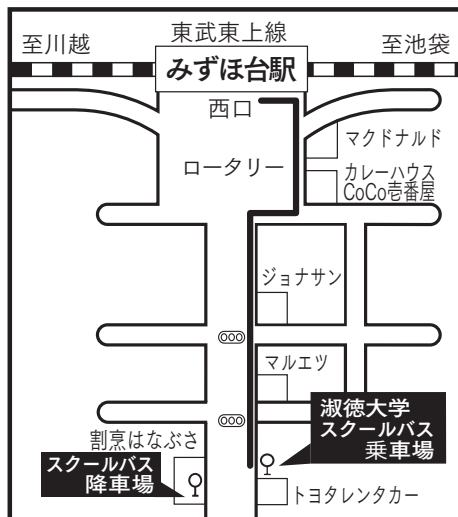
講師：野瀬英豪（淑徳大学女子柔道部監督）

【プロフィール】

2010年より、淑徳大学女子柔道部監督に就任。パリ五輪では全日本女子柔道ジュニアヘッドを兼務する。また東京五輪でも、三芳町にオランダ女子柔道チームの招致活動に参加し、現在もふるさと大使を務めている。

↓ 申込方法は、裏面をご参照ください。

●バス乗り場



アクセス

東武東上線「みずほ台」駅 西口スクールバス乗り場より。
大学行き無料バスをご利用ください(トヨタレンタカー付近)。
乗車時間 約10分

※お帰りの際も大学発のバスをご利用ください。

★バス時刻表は大学HPをご覧ください★

<http://www.shukutoku.ac.jp/bus/saitama/>

★大学構内に駐車場はありません。

QRコードから直接
お申込みいただけます。



●お申込方法 QRコード・メール・FAXのいずれかで下記事項をご記入のうえお申込みください。

① 郵便番号 ② ご住所 ③ 参加者氏名(年齢)(ふりがな)、同行参加者人数 ④ 電話番号

⑤ メールアドレス or FAX 番号

(ご記入いただいた個人情報は、コミュニティ・カレッジのご案内以外の目的には使用いたしません。)

●お申込締切 2026年7月14日(火)

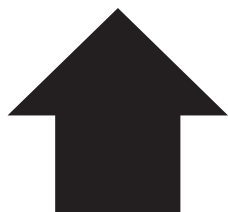
●お申込先 〒354-8510 埼玉県入間郡三芳町藤久保1150-1 淑徳大学埼玉キャンパス総務部

TEL: 049-274-1511 FAX: 049-274-1521

E-mail: kouza@u.shukutoku.ac.jp

淑徳大学
埼玉キャンパス
総務部 行

淑徳大学コミュニティ・カレッジ2026講座
転倒予防&健康体操(柔道)～受け身のススメ～



参加申込用紙
FAX: 049-274-1521

* 下記事項をご記入のうえ、FAXしてください。

講 座 名	転倒予防&健康体操(柔道) ～受け身のススメ～		開催日: 7月18日(土)
① メールアドレス (お持ちの方のみご記入ください)			
② ご 住 所			
③ 参加者氏名(年齢)(かな)	()	()	
同行参加者人数			名
④ 電話番号	()		
⑤ FAX 番号	()		