



2/28(木)
受付締切

R
FITNESSLAB

自宅で簡単運動!

「筋トレで健康寿命を延ばそう!

:健康バンドの理論と実践」

公開講座



イスに座りながら日常生活に必要な筋肉を鍛える運動プログラムを
ぜひこの機会に体験してみましょう!!

講師 藤田 聡 (立命館大学スポーツ健康科学部教授)

2019年

3月7日(木) 10:30-12:00

10:00~受付 10:30~講義(藤田教授) 11:00~健康バンド運動指導 12:00 終了予定

定員 60名(事前申込制/先着順)

普段運動していない方
でも大丈夫!!

場所 立命館大学大阪いばらきキャンパス
立命館いばらきフューチャープラザ(B棟) イベントホール
大阪府茨木市岩倉町2-150

参加費 無料

健康バンドがなくてもOK
当日無料貸出いたします

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物(お水やお茶など)
※更衣室はありません

お申込方法などは裏面をご覧ください

申込方法 以下のいずれかの方法でお申込みください。

■インターネットでお申込みの場合

下記URLにアクセスの上、お申込みください

<http://www.r-fitness-lab.org/info/>

「2019年3月7日(木)立命館大学大阪いばらきキャンパス公開講座開催のお知らせと申込方法」
から申込みをしてください。

※メールの受信設定をされている方は、saransaranmf725@gmail.comからのメールを
受信可能にいただきますようお願いいたします。

■FAXでお申込みの場合

下記申込書に必要事項をご記入の上、☎077-561-5229に送信してください。

■ハガキでお申込みの場合

①お名前 ②ご住所・郵便番号 ③電話番号 ④性別・年齢 を明記の上、
申込み先住所にお送りください。

申込み先

住所: 〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1
立命館大学スポーツ健康科学部 藤田研究室「OIC公開講座」担当者宛
☎ FAX番号: 077-561-5229

申込み締切

2月28日(木) 定員60名※事前申込制です。定員に達し次第募集を締め切ります。

▶参加可否のお知らせは、締切後にメールまたはハガキでご連絡します。

お問合せ先

立命館大学大阪いばらきキャンパスOIC地域連携課
TEL 072-665-2550 (月~金 9:00~17:30)

- ・専用の駐車場、駐輪場はございません。自動車、バイクでのご来場はご遠慮いただけますようお願いいたします。
- ・ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- ・キャンパス内は全面禁煙です。またキャンパス周辺での喫煙もご遠慮ください。

2019年3月7日開催

「筋トレで健康寿命を延ばそう!健康バンドの理論と実践」公開講座 参加申込書

フリガナ				年齢	
お名前				歳	
ご住所	〒	—		性別	※Oをつけて下さい 男 女
TEL	—	—	FAX	—	—
備考					

※ご記入いただいた個人情報は、講座の参加受付とご案内の送付にのみ使用し、他の目的には一切使用いたしません。