

大学講座

楽しく動いて

大学で運動を学ぼう!!

多世代交流で
シッティングバレーの
体験もできるよ!

もっと楽しく!
正しく学んで、自分にあった
健康づくりに取り組み、
充実した日々を過ごしましょう!!

自分の体のこと!
運動のこと!
知ると

大学講座の年齢・目的にあわせて選べる3つのコース

A 苦手克服
こどもいきいきコース
コース 募集定員 40人程度

対象者 小学生（ただし、保護者のBコースへの申し込みが必須です。）



子どもは、
運動の基本の動きを
楽しく学びます。

B こころをリセット
動いてスッキリコース
コース 募集定員 40人程度

対象者 ・Aコース申し込みの保護者
・大人のみ一般申し込み



大人は、理論を学び、
体力に応じた運動を
自ら実践することで
効果を実感すること
ができます。

C 未来に備える
体力づくりコース
コース 募集定員 20人

対象者 45歳～



参加者募集

冷暖房完備で快適な
運動環境で学べます

申込締切 令和7年9月1日(月)

※申込締切後でも1回のみ参加や途中参加ができますので、詳しくはお問い合わせください。

令和6年度の実施
の様子はスポサポ
Instagramで
ご確認ください



大学講座 開催日時 / いずれも土曜日の9:30～12:00 全4回

第1回	第2回	第3回	第4回
令和7年 9月27日土	令和7年 10月11日土	令和7年 11月8日土	令和7年 12月6日土
開講式、身体計測・体力測定	運動指導①	運動指導②	閉講式、身体計測・体力測定

□主催／倉敷市 □共催／川崎医療福祉大学 □主管／(公財)倉敷市スポーツ振興協会

※講座の申込方法など詳しくは裏面をご覧ください。

高梁川流域連携中枢都市圏事業 令和7年度 高梁川流域健康スポーツ推進事業



高梁川流域連携中枢都市圏事業



講師

川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科

教授 **脇本 敏裕**先生(健康運動指導士)ほか

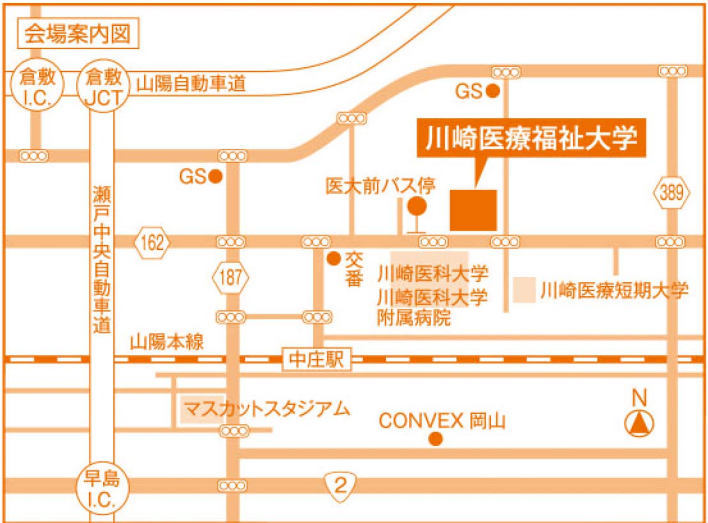
※コースの内容にあわせて、専門の先生方にご指導いただけます。
学生ボランティアの方にもお手伝いいたします。

会場

川崎医療福祉大学 体育館

〒701-0193 岡山県倉敷市松島 288

参加料	Aコース〈全4回〉	100円(1人)
	B・Cコース〈全4回〉	400円(1人)



年齢・目的にあわせて選べる3つのコース

親子で参加する、それぞれの目的に応じた内容の講座です。

Aコース

苦手克服

こどもいきいきコース

運動技能をあげたい、運動嫌いを克服したい小学生

募集定員	40人程度
対象者	小学生 ※ただし、保護者のBコースへの申し込みが必須です。

Bコース

こころをリセット

動いてスッキリコース

募集定員	40人程度
対象者	・Aコース申し込みの保護者 ・大人のみ的一般申し込み

Cコース

未来に備える

体力づくりコース

募集定員	20人
対象者	45歳～

開催日時 / いずれも土曜日の9:30～12:00 全4回			
第1回	第2回	第3回	第4回
9月27日(土)	10月11日(土)	11月8日(土)	12月6日(土)
開講式、ガイダンス 身体計測・体力測定	運動指導①	運動指導②	閉講式 身体計測・体力測定

対象者	高梁川流域圏(新見市、高梁市、総社市、早島町、倉敷市、矢掛町、井原市、浅口市、里庄町、笠岡市)在住で、健康づくりや運動に関心のある方。		
申込方法	次のいずれかの方法で申し込みください。●倉敷スポーツナビから申し込み ●ハガキに必要事項を記入し、倉敷市スポーツ振興協会へ郵送 ●倉敷市スポーツ振興協会または倉敷市スポーツ振興課(倉敷市西中新田640番地)で専用の申し込み用紙に必要事項を記入し申し込み。①コース名 ②氏名(フリガナ) ③住所 ④昼間の連絡先 ⑤緊急連絡先(ご本人以外) ⑥年齢・学年(小学生の場合) ⑦参加の動機 ※A・Bコース同時申し込みの場合は、ハガキ1枚につき保護者・子(各1名まで) ※ただし、兄弟姉妹も申し込み希望の方は追加で2名まで連記可。		
申込締切	令和7年9月1日(月)必着 ※申し込みが定員を超えた場合は、抽選となります。抽選結果及び詳細は、メール又はハガキにて通知させていただきます。		

お問い合わせ先

公益財団法人 倉敷市スポーツ振興協会

〒710-0835 倉敷市四十瀬4番地(倉敷運動公園野球場内)

スポーツ活動サポートセンター(スポサポ)
TEL.086-434-3410

受付時間 9:00～17:00 (日・祝除く)

倉敷スポーツナビ