

令和4年度国際学院埼玉短期大学公開講座「人づくりを科学する」

# 誰でもできる健康づくりのためのフィットネス

## [ オンライン ]

WEB 会議システム「Zoom」を使用し、ご自宅からパソコンやスマートフォン、タブレット端末を使って受講いただく講座です。

1. 講座名：誰でもできる健康づくりのためのフィットネス（全3回）  
※フィットネスの実践に講義を交え、無理なく・楽しく・段階的に継続して運動できる身体づくりを目指します。

2. 講師：古木竜太（本学准教授）  
第21回ことうべ全国舞踏コンクール 創作部門優秀賞受賞  
第42回さいたま全国舞踏コンクール  
モダンダンスI部東京新聞賞受賞  
平成19年度より本学幼児保育学科教員  
専門分野はダンス・身体表現



3. 開催日時：① 8/27（土）② 9/3（土）③ 9/17（土）  
全3回、各回 10:00～11:00（60分）

4. 定員：20名程度（18歳以上の方）、先着順 ※最少開講人数 10名

5. 受講料：1,500円（全3回）

6. 申込方法：次の事項を記入し、7月1日以降にEメールにてご応募ください。

①講座名（フィットネス）②郵便番号、住所 ③氏名（フリガナ）④年齢 ⑤電話番号  
申込締切 7月30日（土）期日前でも、定員に達した場合は申込を締め切ります。

※提示して頂いた個人情報は、個人情報保護法に基づき、本講座の運営（事務連絡）と本学各種事業（公開講座、大学祭等）の案内以外の目的には使用いたしません。

7. 申込結果：申込受付順に、受講料納入方法をお知らせします。受講料の納入確認後、講座の1～2日前までに、Eメールにて受講に必要な手順等をお知らせします。

8. 受講方法：参加にあたっては以下の機材と環境をご準備ください。 **重要・必ずご確認ください**

①機材

パソコン・スマートフォン・タブレット端末のいずれかで、カメラ・マイク・スピーカーが内蔵されているもの。（パソコンの場合はUSBによる外付けでも可能です。）

②インターネット回線

定額制のインターネット回線、またはWi-fi回線などが必要です。

③Zoomのアプリ（専用ソフト）

パソコンの場合はZoom社のホームページから、スマートフォンの場合は各ストアから無料でダウンロードできますので、必ず事前にご準備ください。

※その他、別途注意事項をご確認ください。