

岡山商科大学

～健康な心とからだづくりをめざして～

リフレッシュ ダンス 教室

2025 年
後期受講者
募集中！



大学際にも参加しました ♪

音楽に合わせてゆっくり身体を動かしたり、頭の体操をしたり…。
誰でもできる手軽な体操やダンスに親しめる教室です。
楽しみながら、健康づくりしかせんか？
シニア層の方も安心して受講できます！



開講時期 9月～12月 月曜日 11:00～12:30(90分程度)

会 場:岡山商科大学 剣道場

料 金:パスポート券 15,000 円、受講券 1 回 2,000 円、※体験もできます(体験料1,000円)。

保 険 料:64 歳以下 1,850 円、65 歳以上 1,200 円 ※初回のみ(申込日～翌年 3 月末まで有効)

定 員:30 名(最少催行人数:4 名)

持 参 物:動きやすい服と靴、水(水分補給用の飲料)、ヨガマット(ヨガマットを推奨しますが、床に敷いて使用できる大きさのタオルでも可)、汗拭き用タオル

指導者:青山敦子 (岡山商科大学 社会総合研究所客員教授)

広島大学を卒業後、高校保健体育教師としての勤務を経て、現在、岡山商科大学へ勤務。ミスダンスドリルチーム・インターナショナル・ジャパン理事として県内外の中・高校生のダンス指導に携わっている。現在はダンスの力で社会貢献していく活動を継続中。

<これまでの業績>

★総社南高校ダンス部指導における業績・・・ミスダンスドリルチーム・インターナショナル・ジャパン国内外の大会で優勝等多数入賞。

★第25回国民文化祭おかやま2010、平成26年岡山県民文化祭、平成28年全国高校インターハイ総合開会式、イノベーションコンテスト2018などの開会式やオープニングの全体指導や振付け、パフォーマーを担う。

★学校体育研究功労者・芸術文化功労者・教育関係功労者として数々の賞を受賞、令和4年度は全国女子体育連盟指導者賞を受賞。

指導者:小野陽美 (岡山商科大学 社会総合研究所特別研究員)

日本体育大学を卒業後、高校保健体育教師としての勤務を経て、現在、岡山商科大学へ勤務。

<これまでの業績>

★岡山国体開会演技(ダンス)演技指導補助

★全国高等学校ダンスドリル選手権大会 MR.SOLO 部門第3位選手指導

★全国高校総体(岡山)歓迎演技(ダンス)演技指導補助

ご要望があれば、
企業・市町村・公民
館等にお伺いして、
ご指いたします！

お問い合わせ:岡山商科大学社会総合研究所 TEL. 086-256-6656(直通)

「リフレッシュダンス教室」受講申込書

継続受講で、連絡先等に変更がない場合は、太枠内のみご記入ください

Email (syaken@po.osu.ac.jp)、FAX (086-256-6673) または郵送でお申込下さい。

申込年月日	西暦 年 月 日			
ふりがな 氏 名				
生年月日	西暦 年 月 日生	年 齢	満 () 歳	
現住所	〒 ()			
連絡先	TEL		携帯電話	
e-mail				
緊急連絡先	氏名	続柄 ()	TEL	
職 業	1. 会社員 2. 主婦 3. 学生 4. その他 ()			
その他、連絡事項				

＜受講券＞ 参加予定の日に○をつけてください。

開催日	参加予定	開催日	参加予定	開催日	参加予定
9月 1日 (月)		10月20日 (月)		12月15日 (月)	
9月22日 (月)		11月10日 (月)		12月22日 (月)	
9月29日 (月)		11月17日 (月)		パスポート券 全10回	
10月 6日 (月)		12月 1日 (月)			

受講券の種類	受講料 (税込)	備考
受 講 券 (1 回 券)	2,000 円 (初回のみ別途保険料をいただきます。)	1 枚につき 1 回のみ受講可能。 当日会場にて現金払いをお願いします。
パスポート券	15,000 円 (初回のみ、別途、保険料をいただきます)	全 10 回受講可能。 初回参加時に現金払いをお願いします。

※受講券は 2025 年 9～12 月開催の講座に限り有効です。

おトク!



＜お問い合わせ＞

岡山商科大学 社会総合研究所
〒700-8601 岡山市北区津島京町 2-10-1
TEL 086-252-6656 (直通)
FAX 086-256-6673
E-mail: syaken@po.osu.ac.jp

