岡山商科大学 商大講座

～健康な心とからだづくりをめざして～

「前期リフレッシュダンス教室」

体験もできます！
（要 1,000 円）

新型コロナウイルス感染予防対策を実施中。

「ダンスムーブメント」は音楽の力や運動の重要性という観点から様々なその価値や効能が注目されています。

生涯にわたって健康で有り続けるために、自宅で一人でも取り組みやすい動きのご提案、また仲間と共に楽しみながら手軽に身体を動かすことの出来る機会を設けたいと考えております。ぜひご利用ください。

活動内容：

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、誰でも出来る手軽な体操やダンスなどに親しむことを主としています。シニア層の方も安心して受講できる内容です！

対 象 者：

ダンスや健康づくり等に興味・関心のある方など

指 導 者：

青 山　敦 子

（岡山商科大学　社会総合研究所客員教授）

NPO ミスダンスドリルチームインターナショナルジャパン　協会理事

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。

エアロビクスインストラクターの資格を生かし教育現場への普及・地域クラブで指導を行っている。県内・県外の中・高校生のダンス指導にも携わっている。

＜これまでの業績＞

★JAPEW 指導者賞受賞

★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　全国大会、アメリカ大会　他受賞多数

★第 25 回国民文化祭おかやま 2010 開会式オープニング振付け担当

★平成 26 年岡山県民文化祭オープニング振付け担当

★平成 28 年全国高校インターハイ総合開会式式典演技全体指導者として関わる　他

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勤務を経て、現在、岡山商科大学へ勤務。

認定ダンス指導員（初級）一般社団法人 JDAC。

＜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

活動期間：４月、５月、６月、７月　月曜日

11：00～12：30（90 分程度）

（但し、コロナ禍により、日程を変更する恐れがございます。）

活動場所：岡山商科大学　剣道場　※要望があれば現地（企業・市町村・公民館等）にて指導いたします。

料　　金：１回 2,000 円（消費税・施設使用料込）

パスポート券 14,000 円（消費税・施設使用料込）

※初回は<u>別途保険料(保険期間申込日～翌年３月末)</u>をいただきます。

保 険 料：64 歳以下 1,850 円、65 歳以上 1,200 円

定　　員：30 名（最少施行人数：４名）

持 参 物：動きやすい服や靴、水、

タオル２種類（床に敷く用の大きめのもの、顔や体をふくもの）

＜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
電話　086-252-0642（代表）
FAX　086-256-6656
E-mail　syaken@po.osu.ac.jp

「リフレッシュダンス教室」受講申込書

E-mail（syaken@po.osu.ac.jp）、FAX（086-256-6656）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．会社などの正社員（正職員）　2．会社などの契約・嘱託・派遣社員（職員） 3．学生（アルバイトを含む）　4．主婦 5．その他（　　）			
その他、気になることがあればご記入ください。				

＜受講券＞ 参加される日に○をつけてください。

【注意】新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては不開講となります。

開催日	参加予定	開催日	参加予定	開催日	参加予定
4月17日（月）		5月 29日（月）		7月　3日（月）	
5月　1日（月）		6月　5日（月）		7月24日（月）	
5月15日（月）		6月 19日（月）		パスポート券	

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。【要予約】 当日会場にて現金払いでお願いします。
パスポート券	14,000 円（初回のみ別途保険料をいただきます）	全 8 回受講可能。 初回参加時に現金払いでお願いします。

※講座日 3 日前までに予約をお願いいたします。

※受講券は 2023年 4～7 月開催の講座に限り有効です。

＜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

電話　086-252-0642（代表）　FAX　086-256-6656

E-mail　　syaken@po.osu.ac.jp