



無料体験講座のご案内

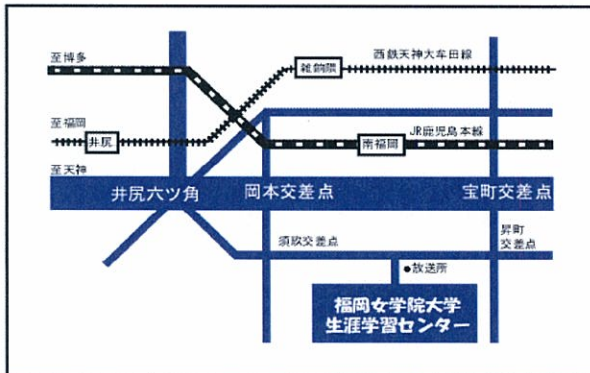
だれにでも出来る リフレッシュ体操

'I Have A Dream' を読む

<p>開催期日 2010年2月25日(木)</p> <p>時間 13:30~14:45 講師 中野 貴美江 (FPT 講師) 受講料 無料</p>	<p>開催期日 2010年2月26日(金)</p> <p>時間 13:30~15:00 講師 上原 敬司 (本大学教授) 受講料 無料</p>
<p>講座内容 男女を問わず誰にでも楽しく出来る体操として、身体をほぐし、怪我を予防するストレッチを丁寧に、柔軟性のある身体を作ります。また、有酸素運動で心肺機能の向上及び活性化を図ります。継続して行うことで全身持久力の向上が望め、近年特に言われている大腰筋・腸腰筋などの股関節周りのトレーニングや、抗重力筋を鍛えて脚及び腰などの強化を図ります。腰痛の方に欠かせないトレーニングも無理なく丁寧に指導いたします。 ※動きやすい格好でお越しください。 ※持ってくるもの 飲み物、タオル、上靴(動きやすいもの)</p>	<p>講座内容 キング牧師は 1963 年この演説で黒人解放運動指導者としてアメリカ全土で認められました。アメリカに黒人大統領が生まれた今、キング牧師の声に耳を傾けることは意義のあることです。この演説で人種隔離政策を批判し、真のアメリカ憲法の本質に立ちかえることを訴えました。この演説は言葉の力を教えてくれます。最初から最後まで比喩に満ちている美しく力強い文章を皆で音読しながら、皆さんが理解できるような解説を心がけています。</p>

会場 福岡女学院大学生涯学習センター内・参加資格 市民一般、性別・年齢は問いません
募集定員 25名(体操)・20名(I have a dream)・申込締切 定員に達し次第締め切ります
●上記の講座は4月から講座を開講いたします。●

申込方法
電話・FAX・E-mail でお受けいたします。FAX・E-mail の方は①氏名②住所③電話を明記してください。



西鉄天神大牟田線 井尻駅	西鉄バス45番系統 行先：鞋館限営業所、福岡女学院	放送所前 (徒歩五分)	福岡女学院大学
西鉄天神大牟田線 大橋駅	西鉄バス42番系統 行先：平野ハイツ、月の浦営業所 惣利南口、博多南駅		
JR鹿児島本線 南福岡駅	西鉄バス45番系統 行先：井尻駅、博多駅、福岡女学院		
JR博多南線 博多南駅	西鉄バス42番系統 行先：西鉄大橋駅		
九州自動車道 大宰府インター	車で25分 車でお越しの場合、詳細は生涯学習センターにお尋ねください。		

お申込・お問合せ先
月～金は午前9時から午後5時まで(土・日・祝は受け付けておりません)
TEL 092-575-2993 FAX 092-575-6480 E-mail shogai@fukujo.ac.jp
福岡女学院大学 生涯学習センター福岡市南区日佐 3-42-1

お申込の際には、お客様の個人情報をご提供いただきます。ご提供いただきました個人情報は本学個人情報保護規程により適切かつ慎重に管理いたします。また、これらの講座の企画、管理、運営ならびに講座開講等本学からのご案内に利用することがあります。