

2026

健康卓球

教室

～卓球を通して
健康でイキイキ
した毎日を～



日頃から体を動かし健康ですか？体力・筋力の衰えを感じていませんか？
本講座は、週1回の卓球を通じ、皆様に体を動かす楽しさや、仲間とワイワイ過ごす楽しさ
を実感いただき、健康で充実した毎日を過ごす一助となることを目的としております。
初心者の方も大歓迎です！奮ってご参加ください。

- 講師 熊本大学大学院教育学研究科
大石康晴 教授
- 開講日 9月17日(木)～12月3日(木)
18時～19時30分
全12回・すべて木曜日
(※開催できない日があった場合は12/10へ振替えます)
- 場所 熊本大学 体育館2階(小体育館)
(熊本市中央区黒髪2丁目40番1号)
- 受講料 ￥8,700 (税込)
- 対象 一般社会人・中高大学生
※定員20名・先着順。ただし4名に達しない場合は開講を中止する場合があります

※卓球用具は全て大学で準備します

※お申し込みいただいた方には、開講決定時に、受講料のご案内等詳細をご連絡いたします

※参加中のお怪我や損害につきましては一切責任を負いかねますので、各自で保険等にご加入の上、ご参加ください

9/17	開講式：本講座の目的と卓球の特性について
9/24	壁打ちでボールを打つ感覚を身につける
10/ 1	フォアハンドの基礎、1対1練習
10/ 8	バックハンドの基礎、1対1練習
10/15	ツッツキの基礎、1対1練習・ゲーム
10/22	サービスの基礎、1対1練習・ゲーム
10/29	フォア・バックハンド、サービスの応用、ダブルス練習・ゲーム
11/ 5	〃
11/12	〃
11/19	〃
11/26	〃
12/ 3	ダブルス練習・ゲーム、閉講式

お問い合わせ・お申込み

熊本大学研究・社会連携部
地域中核事業課 公開講座担当

[TEL] 096-342-3144 (受付時間・平日9:00～16:00)

[MAIL] manabou@jimu.kumamoto-u.ac.jp

下記二次元コードよりHPIにアクセスいただき「お申込みはこちら」よりお申込ください。↓



初心者
大歓迎！

申込〆切
8月3日
(月)

公開講座 熊本大学

検索