

10/25, 11/1, 11/8, 11/15, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20

 $14:00 \sim 15:00$

各水曜日 全8回

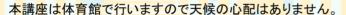
加齢とともに下肢筋群や全身持久力が低下していきます。 こういった問題を解決するための手段としてウォーキングが推奨 されます。

ウォーキングは速度を変えることで比較的安全に運動強度を 調整できるため、いつもどおりのウォーキングと強度の高い ウォーキングを交互に織り交ぜることで下肢筋力や全身持久力 の向上が期待できます。

この講座では、運動効果を向上させるためのストレッチングと ウォーキングを組み合わせたハイブリッドエクササイズを皆さんと 実施します。

講師:川端 悠

大阪公立大学 国際基幹教育機構 准教授 スポーツプログラム開発センター長



感染症の流行や自然災害等の影響により、日程・開催方法・講座内容等が変更となる場合があります。

• a a o Y





※受講の可否は、締切後10/13(金)までに通知します。 届かない場合は必ずお問い合わせください。

1. 公大Webサイト 「申込フォーム」



大阪公立大学 公開講座 Q 検索

2. 「往復八ガキ」往信用文面に

①氏名(フリガナ) ②年齢 ③郵便番号・住所 4)電話番号 ⑤この講座を知ったきっかけ をご記入の上、下記宛先へお申し込みください。

※返信用ハガキは両面とも白紙でお送りください。

〒556-0012 大阪市浪速区敷津東2-1-41 南海なんば第1ビル 大阪公立大学 社会連携課 「ウォーキング」係

50名 ※申込者多数の場合は抽選

5,000円 (全8回分)

10月4日(水) 必着

医師から運動制限の 指示を受けていない方

大阪公立大学 社会連携課

TEL:06-7656-5112 FAX:06-7656-5203

大阪公立大学 中百舌鳥キャンパス体育館2階

- 〇南海高野線「白鷺駅」下車 南西へ約500m
- ○南海高野線「中百舌鳥駅」下車、南東へ約1000m ○Osaka Metro御堂筋線「なかもず駅(5号出口)」から南東へ約1000m ○南海高野線「中百舌鳥駅」・ Osaka Metro御堂筋線「なかもず駅」から 南海バス(北野田駅前行)で約5分、「府立大学前」下車
- OJR阪和線・南海高野線「三国ヶ丘駅」から南海バスで約14分、 「府立大学前」下車

