

2023年度大阪公立大学公開講座

ストレッチング

& ウォーキング

2023 10/25, 11/1, 11/8, 11/15, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20
14:00 ~ 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。

かわばた はるか
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

本講座は体育館で行いますので天候の心配はありません。

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。

申込方法 ※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

2. 「往復ハガキ」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

定員 50名 ※申込者多数の場合は抽選

受講料 5,000円 (全8回分)

締切 10月4日(水) 必着

対象 医師から運動制限の指示を受けていない方

問合先 大阪公立大学 社会連携課 TEL:06-7656-5112
FAX:06-7656-5203

会場 大阪公立大学 中百舌鳥キャンパス体育館2階

- 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
- JR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



駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。