

ストレッチング & ウォーキング



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。

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。

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



日時 2024年 10月30日(水)～12月18日(水) 毎週水曜日・全8回 14:00-15:00
会場 大阪公立大学 (堺市中区学園町1-1) 中百舌鳥キャンパス 体育館2階

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

- 対象：医師から運動制限の指示を受けていない方
- 定員：50名（申込者多数場合は抽選） ■ 受講料：5,000円（全8回分）
- 申込方法：下の(1)(2)いずれかの方法でお申し込みください。

申込フォーム ▶



(1) 申込フォーム：本学Webサイトまたは右記二次元コード「申込フォーム」からお申し込みください。

(2) 往復はがき：往信用はがきに①氏名（フリガナ）、②年齢、③郵便番号・住所、④電話番号、

⑤このチラシの入手先をご記入の上、下記宛先へお送りください。

※返信用はがきは両面とも白紙でお送りください。

(宛先) 〒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「ストレッチング&ウォーキング」係

※受講の可否は10/18(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。

10月1日(火)より郵便料金が
値上げされますので返信用
はがきは85円をお願いします。

申込締切
10月8日(火)
必着

■ 問合せ先：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 生涯学習・公開講座Webサイト ▶

大阪公立大学 公開講座

🔍 検索