

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
スポーツプログラム開発センター長
国際基幹教育機構 准教授



日時 2025年 毎週水曜日・全8回 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
10月29日(水)～12月17日(水) 14:00-15:00

- 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(申込者多数の場合は抽選) ■ 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。

(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 産学官民共創推進室「ストレッチング&ウォーキング」係

※受講の可否は 10/17(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。

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。

申込フォーム



申込締切
10/5(日) 必着

■ 問合せ先: 大阪公立大学 産学官民共創推進室 社会連携担当
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



大阪公立大学
Osaka Metropolitan University

※お申し込みの際の個人情報は、申込後の事務連絡、統計資料等の作成および本学公開講座等のご案内に使用いたします。利用目的以外の使用については、一切いたしません。

