

# ストレッチング



# ウォーキング



※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。

2022年 10/7, 10/14, 10/21, 10/28, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2

10:30～11:30 各金曜日 全8回

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、本講座は変更・中止となる可能性があります。



講師：川端 悠 (かわばた はるか)

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 所長

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。



## 申込方法

※受講の可否は、開催日の5日前までに通知します。届かない場合は必ずお問合せください。

### 1. 公大Webサイト「申込フォーム」



### 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このチラシの入手先
- をご記入の上、下記宛先へお申込みください。

※返信用ハガキは両面とも白紙でお送りください。

〒599-8531 堺市中区学園町1番1号  
大阪公立大学 C5棟 社会連携課  
「ウォーキング」係

## 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
- 地下鉄御堂筋線「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」・地下鉄御堂筋線「なかもず駅」から南海バス(北野田駅前)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。



大阪公立大学公開講座



定員 40名 ※申込者多数の場合は抽選

受講料 5,000円 (全8回分)

締切 9月21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:072-254-9942  
FAX:072-254-6271



大阪公立大学  
Osaka Metropolitan University

※個人情報、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。

安心・安全のため  
皆様へのお願い



マスクの着用



入場時の検温



入退室時の消毒

安心・安全のため  
私たちの対策



施設内の消毒



定期的な換気



定員数の削減