

# 機能的なウォーキング エクササイズ



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、いつでも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。

森之宮キャンパスで開催します！

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 2026年  
5月11日(月)～6月29日(月) 毎週月曜日・全8回  
13:30-14:30

会場 大阪公立大学 (大阪市城東区森之宮2丁目1番132号)  
森之宮キャンパス メインアリーナ

- 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: 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。  
※受講の可否は 4/30(木)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。
- 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

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  
4月19日(日)

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