



# 連携市民公開講座

健やかな   
生活のために

## 健康の礎「骨」を強くする ～スポーツ・食によるアプローチ～

骨粗鬆症は、転倒による骨折のリスクを増やすだけでなく、我々の命を脅かすこともあります。一方で、予防・改善のために日常生活においてできることはたくさんあります。効果的な食事の摂り方や運動の実践方法について学び、健やかな骨づくりを実践しましょう。



横山久代 教授 大阪公立大学 都市健康・スポーツ研究センター

2012年より大阪市立大学都市健康・スポーツ研究センターの教員として、運動を介したウェルネスを実現するための方策に関する研究を行う。糖尿病専門医・スポーツドクターとして、診療のほか、運動指導、スポーツ現場でのメディカルサポートに携わる。

## 生活習慣病を予防する食生活について

近年、生活習慣病を発症しないように予防することが健康長寿をめざすために重要であることが認識されています。本講義では、生活習慣病を予防する食品成分についての我々の研究成果を紹介し、さらに生活習慣病を予防する食生活について解説します。



小島明子 准教授 大阪公立大学大学院 生活科学研究科

1997年より大阪市立大学で教鞭をとる。主に生活習慣病を予防する食品成分の探索とその作用メカニズムの解明に関する研究を行っている。研究分野は栄養機能科学、栄養病理学



JR阪和線「杉本町駅」下車 東口より徒歩約10分

[日時] 2022年 **11月9日**(水) 13:30～15:40

(10分休憩・質疑応答を含む) 受付:13:00～

[会場] 大阪公立大学杉本キャンパス  
学術情報総合センター10階 大会議室

[定員] **130名**(先着順 定員に達した時点で締切)

[対象] どなたでも(受講無料)

web申込 開始: 9/28(水) 14:00  
締切: 11/4(金)

<https://forms.gle/nenGjhGrLUUPV3jGA>



往復ハガキ申込期限 **10月31日(月)** 当日消印有効

往復ハガキ申込: 講座名「健やかな生活のために」  
ハガキ一枚につき、一名様  
氏名(ふりがな)・住所・電話番号・何歳代

感染防止対策を講じて開催します。感染拡大の状況により中止となる可能性があります。  
申し込みの際にお伺いした個人情報は、事務連絡や主催団体に関連するご案内のみに使用します。利用目的以外は一切使用いたしません。

主催: 認定NPO法人大阪府高齢者大学校・大阪公立大学 地域連携センター  
申込み/問合せ: 〒540-0006大阪市中央区法円坂1-1-35大阪市教育会館(アネックパル法円坂)内 6階  
大阪府高齢者大学校 電話: 06-6360-4400 担当: 教科研究部門

後援: 大阪府・大阪市