

機能的な ウォーキングエクササイズ



森之宮キャンパスで開催！

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。

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。

かわばた はるか 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

講師：川端 悠

日時 2026年
10/19月～12/14月 毎週月曜日・全8回 ※11/23を除く
10時30分～11時30分

会場 大阪公立大学
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10/8(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。

申込締切
9月27日(日)

- 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



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。

