

# リバウンドしない セーフティダイエット！



— 効率よく体脂肪を燃やすための基礎知識と実際 —

ダイエットは多くの人々にとって非常に興味深いこと。美しいボディラインは誰ものあこがれ。この講座では、最新の機器による測定から、ご自分の身体組成を知って頂き、同時に身体の基礎的なメカニズムについて講義をします。そして、正しく安全でかつ効果的なダイエット方法について指導、実践していきます。生活リズムや食べ物、運動の好き嫌いなどは個人個人で異なるため、自分に合ったウエイトコントロールをすることが大切です。その方法を見つける上での参考にしてみてはいかがでしょうか…。

特に現在「ダイエットをしているけどイマイチ効果がない！」という方におすすめの講座です。

## 1. 日 程 **平成22年6月5日(土) 午後2時～午後4時**

- ・基礎講義(リバウンドが起こるメカニズム、身体組成の評価)
- ・身体組成測定(全身および四肢、体幹部の体脂肪率と推定筋肉量測定)※
- ・測定結果解説(測定結果の説明、効果的なダイエットとは)
- ・実技指導(体脂肪を効率よく燃焼させる運動例)

※測定機器の性質上、心臓にペースメーカーをご使用の方は、測定をご遠慮頂くこととなりますが、講義実技への参加は可能です。あらかじめご了承下さい。

## 2. 会 場 **大阪府立大学 なかもずキャンパス**

- ・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
  - ・南海本線堺駅から南海バス(北野田駅前行 約19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(北野田駅前行 約9分)府立大学前下車
- ※駐車場はありませんので、電車等をご利用下さい。

3. 対象者 中学生以上

4. 講 師 大阪府立大学 総合教育研究機構 講師 吉武 信二

5. 定 員 30名(応募者多数の場合は抽選)

6. 受講料 1,000円

7. 持参物 軽運動ができる服装、筆記用具

8. 応募方法 「往復はがき」又は「メール」で、①氏名(ふりがな)・年齢・②郵便番号・住所  
③電話番号をご記入の上、5月25日(火)【必着】で下記へ申し込んでください。  
(携帯メールでの受付不可)

※お申し込みの際の個人情報、応募後の事務連絡、統計資料等の作成及び本学公開講座等のご案内に使用いたしますが、利用目的以外のご利用については一切いたしません。

〒599-8531 堺市中区学園町1番1号

大阪府立大学 エクステンション・センター「セーフティダイエット講座」係

TEL: 072-254-9942

E-mail: [diet@ao.osakafu-u.ac.jp](mailto:diet@ao.osakafu-u.ac.jp)