平成28年度　大阪府立大学　公開講座

セーフティダイエット アドバンス

対象の方へ限定案内

ー　全身および部分体脂肪測定の変化から日常生活を考える　ー

本学にて、公開講座「セーフティダイエット」「中高年の健康・ダイエットスクール」「シニア健康セミナー」「健康自己管理セミナー」を受講された方、その後いかがお過ごしでしょうか？継続的にセーフティダイエットに取り組まれている方々のために、アドバンスバージョンをご案内します。前回からこれまでの成果を確認し、今後の具体的な対策について検討してみてはいかがでしょう？　このアドバンスバージョンでは、前回と同じ機器を用いて身体組成測定を行い、そのデータ比較から個々人の身体組成の変化について、質疑応答やディスカッションによって理解することをめざします。他の人の意見や経験などを参考にし、さらに自分にとって効果的な行動を検討してください。

日　時：平成28年 6月5日（日）
① 午前10時～午前11時
② 午後　1時～午後　2時

会　場：大阪府立大学　中百舌鳥キャンパス

講　師：大阪府立大学教育福祉学類/教育福祉研究センター
教授　吉武　信二

対象者：本学にて「セーフティーダイエット」講座
「中高年の健康・ダイエットスクール」講座
「シニア健康セミナー」講座
「健康自己管理セミナー」講座を受講された方

定　員：各回 30名（応募者多数の場合は抽選）

受講料：1，000円（当日申し受けます。）

持参物：筆記用具・出来れば前回の身体組成データ
※軽運動ができる服装でお越しください

① 身体組成測定
（全身体脂肪率の他、四肢と体幹の部分体脂肪率および推定筋肉量を測定）
② 身体組成測定結果の変化と解説
③ 質疑応答

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

【申込方法】「往復はがき」又は「メール」にて、①氏名（ふりがな）、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、⑥希望時間帯をご記入の上、**5月19日（木）必着**で下記へお申込みください。

【ハガキ】〒599-8531　堺市中区学園町1－1
大阪府立大学　C5棟　地域連携室「セーフティダイエット」係

【E－mail】　adv28@ao.osakafu-u.ac.jp（半角英数）※携帯メール不可

【問合先】072－254－9942
※抽選の結果については、締切り後、5月27日（金）までにお知らせいたします。

【アクセス】最寄駅南海高野線「白鷺」駅下車　南西へ約500m
地下鉄御堂筋線「なかもず」駅下車　5番出口　南東へ約1,000m
JR阪和線「三国ヶ丘」駅下車、バス15分「府立大学前」下車
※駐車場はありませんので、電車・バス等をご利用ください。

身体組成測定器

※お申込の際の個人情報は、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。利用目的以外の使用については、一切いたしません。

公立大学法人 大阪府立大学 Osaka Prefecture University

企画：大阪府立大学　教育福祉研究センター