

続! 継続を目的としたロコモ予防の トレーニングとストレッチ

～リラックスで健康づくり～

ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)は、運動器(筋肉、骨、関節等)のいずれか、あるいは複数の障害のために、日常生活に何らかの障害を起こし、進行すると介護を必要とした日常生活を送らなければならなくなる症候群です。本講座では、その予防に相応しいトレーニングとストレッチ、そしてリラックスマッサージを行います。この講座を受講していただくことで、より健康で豊かな日常生活を送るための手助けとなればと思います。

平成28年

10月5日(水)～12月14日(水)

10:30～12:00 毎週水曜日 全10回[11/23除く]

10月5日・12日・19日・26日、11月2日・9日・16日・30日、12月7日・14日

場 所: 大阪府立大学 中百舌鳥キャンパス

講 師 大阪府立大学 地域連携研究機構
教授 松浦 義昌

定 員 50名(申込多数の場合は抽選)

対象者 どなたでも

受講料 7,000円(テキスト代含む)

※体操のできる服装でお越し下さい

回数を重ねる毎にトレーニングと
ストレッチの負荷を上げていきます

申込方法 「往復はがき」または「Eメール」で、①氏名(フリガナ)、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、を記入の上、**9月26日(月)【必着】**でお申込み下さい。

申込先

【はがき】 〒599-8531 堺市中区学園町1-1
大阪府立大学 C5棟 地域連携室 「続・ロコモ予防」係

【E-mail】 kenkou28@ao.osakafu-u.ac.jp
※半角英数 ※携帯メール不可

問合せ先 TEL:072-254-9942

会 場 大阪府立大学 中百舌鳥キャンパス

- ・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(5号出口)から南東へ約1,000m
- ・JR阪和線「三国ヶ丘」駅下車、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、電車等をご利用ください。

※お申込の際の個人情報は、申込後の事務連絡、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。

