平成30年度　大阪府立大学公開講座

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ひとりひとりで異なるため、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。

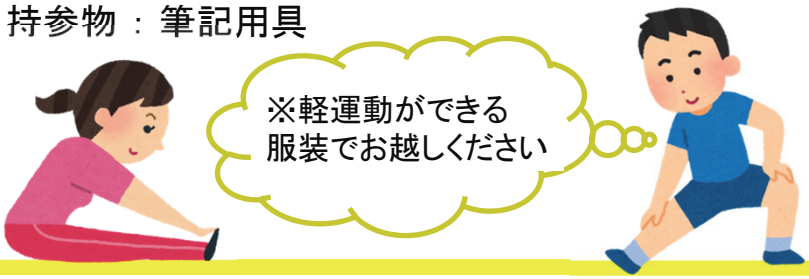
身体組成測定器

日 時：平成30年 6月3日（日） 15:00～17:20

場 所：大阪府立大学　中百舌鳥キャンパス

講 師：大阪府立大学地域保健学域教育福祉学類/教育福祉研究センター
教授　吉武　信二

対象者 ： 中学生以上
定　員 ： 30名（応募者多数の場合は抽選）
受講料 ： 2, 000円（当日申し受けます）
持参物 ： 筆記用具



①身体組成測定体験（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解説
③講義（リバウンドの仕組みと効果的ダイエットの2つの方法）
④実技体験（ダイエットに効果的な運動指導）
⑤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」または「Eメール」にて、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、をご記入の上、**5月18日（金）必着**でお申込みください。
※抽選の結果については5月25日（金）までにご連絡いたします。

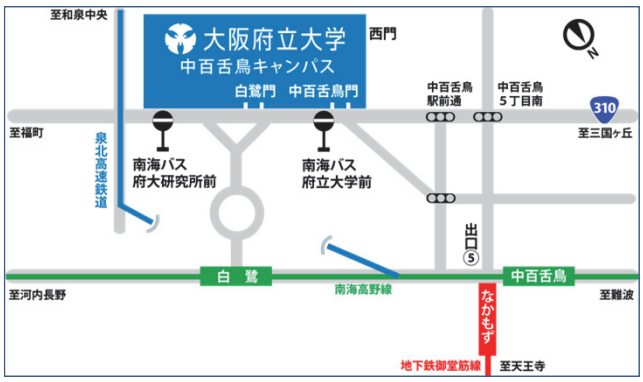
申 込 先

【往復はがき】 〒599-8531　堺市中区学園町1-1
大阪府立大学 C5棟　地域連携室 「セーフティダイエット」係
【Eメール】 diet30@ao.osakafu-u.ac.jp（半角英数）※携帯メール不可

問合せ先　大阪府立大学地域連携室　TEL：072-254-9942

会　　場　**大阪府立大学　中百舌鳥キャンパス**

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（5番出口）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）15分「府立大学前」下車
※車両での来学はご遠慮いただいておりますので、公共交通機関をご利用ください。



※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。

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