

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」「セーフティダイエットアドバンス」「健康自己管理セミナー」を受講された皆さま、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たいはいかがでしょうか？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:2019年6月2日(日)

① 10:00~11:00 ② 13:00~14:00

※申込みは①、②のどちらかをお選びください

場所:大阪府立大学 中百舌鳥キャンパス

講師:吉武 信二

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



身体組成測定器

対象者 :本学にて「セーフティダイエット」講座
「セーフティダイエットアドバンス」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15名

受講料 : 1,000円

持ち物 : 筆記用具・でき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。



申込方法 「往復ハガキ」または「Eメール」

- ①氏名(フリガナ) ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号
- ⑤希望時間帯 ⑥このチラシの入手先をご記入の上、下記宛先へお申込みください。

〒599-8531 堺市中区学園町1-1
大阪府立大学 C5棟 地域連携室「ダイエットアドバンス」係
adv19@ao.osakafu-u.ac.jp

※半角英数で入力 ※PCまたはスマートフォンからお申込みください。

- (注意) ・応募者多数の場合は抽選
- ・受講の可否は、開催日の5日前までに通知します。(Eメールからお申込の方は、Eメールにて通知します。)

締切 5月17日(金)必着

お問合せ先 地域連携室 TEL:072-254-9942

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

企画: 大阪府立大学 教育福祉研究センター

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。