

楽しく健康生活

平成30年

2月8日/2月15日/3月1日

各木曜日・全3回

10:30～12:00



会場 大阪府立大学
なかもずキャンパス
※講義は室内で行います。

対象者 どなたでも

受講料 3,000円(全3回)

定員 50名(応募者多数の場合は抽選)

第1回

2月8日(木)
「“ちょきん”でスマートエイジング」
大阪府立大学 教授 濱口 雅行

研究分野
・応用健康科学
・スポーツ科学
・身体教育学



第2回

2月15日(木)
「楽しいレクリエーション・ゲーム」
大阪府立大学 准教授 三宅 孝昭

研究分野
・子ども学



第3回

3月1日(木)
「眼をトレーニングしよう！」
大阪府立大学 准教授 吉井 泉

研究テーマ
・視覚的情報処理に
関する研究



講義概要・申込方法・交通手段などについては裏面をご覧ください

【第1回】 2月8日(木) 「“ちょきん”でスマートエイジング」

講師:大阪府立大学 高等教育推進機構 教授 濱口 雅行



※写真はイメージです。
当日は、室内にて行ないます。

今日、私たちを取り巻く生活環境は大きく変化し、便利で快適な生活ができるようになりました。自由時間の増大や高齢化の進展は、明るく健康な生活への意識・関心を高め、人々は以前にも増して健康で明るく豊かな生活を強く求めるようになってきました。今回は“ちょきん”をキーワードに、スポーツを通じた健康寿命延伸に関する方法やその科学的根拠について理解を深め、生活習慣として実践していただきたいと期待しています。



【第2回】 2月15日(木) 「楽しいレクリエーション・ゲーム」

講師:大阪府立大学 高等教育推進機構 准教授 三宅 孝昭



健康生活では人との関わりも大切です。人と関わり、楽しさを共有することにより、気持ちも豊かになり、生き生きとした生活が送れるようになると思います。初めて人が集まった時、多少の緊張感がありますが、簡単なレクリエーション・ゲームにより、お互いの緊張がほぐれ、和やかな雰囲気となり、コミュニケーションしやすくなります。そんな時に利用できるレクリエーション・ゲームの展開について、体験しながら解説します。

【第3回】 3月1日(木) 「眼をトレーニングしよう！」

講師:大阪府立大学 高等教育推進機構 准教授 吉井 泉



「見ること」と身体動作は密接に関係していることから、中高年者は視覚機能の低下により、歩行動作などの日常行動に不安を抱えることが多いのではないのでしょうか。最近の研究で、視覚機能のトレーニングが歩行転倒事故の防止に効果的であることを明らかにしました。本講義では、「見ること」のメカニズムや視覚機能と身体動作に関する解説に加え、メガネの選び方や手入れ方法、手軽に実施できる目のトレーニング法を紹介します。



申込方法

「往復はがき」または「Eメール」で、
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、を記入の上、
1月31日(木)【必着】で下記宛先までお申込み下さい。

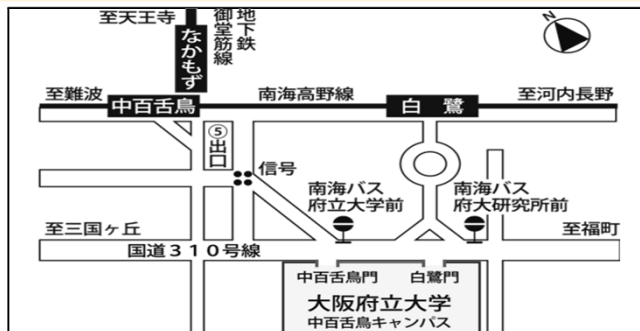
申込先

【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「健康生活」係

【E-mail】 tanoken29@ao.osakafu-u.ac.jp
※半角英数、携帯メール不可

問合せ先

TEL:072-254-9942



アクセス 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
- ・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、電車等をご利用下さい。