

# 中高年者の健康づくり

## ～ 日常生活での筋力トレーニング ～

平成28年

2月26日(金)

10:30～12:00

場 所： 大阪府立大学  
中百舌鳥キャンパス  
学術交流会館(多目的ホール)

対 象： どなたでも

定 員： 30人 (申込多数の場合は抽選)

受講料： 1,000円



講 師： 大阪府立大学 地域連携研究機構 准教授 眞来 省二

中高年になると、加齢に伴う体力低下が原因となって、様々な障がいがかかります。そのなかには筋力を鍛えることで防げる障がいも数多くあります。転倒や寝たきりを防ぐために「筋力トレーニング」とはどのようなものなのか、体幹部の筋肉をほどよく鍛えることによって、姿勢を維持する筋肉を強化するにはどのようにすればいいのかについて学びましょう。

申込方法： 「往復はがき」又は「Eメール」で、① 郵便番号・住所、② 氏名(ふりがな)、③ 年齢、④ 電話番号、⑤このチラシの入手先 をご記入の上、下記宛先へお申込み下さい。  
※携帯メールでの受付はしておりません

申 込 先： 〒599-8531 堺市中区学園町1-1  
大阪府立大学 地域連携研究機構 地域連携室 「中高年者の健康づくり」係  
電話： 072-254-9942 / e-mail : sinia27@ao.osakafu-u.ac.jp

申込締切： 2月12日(金)【必着】

※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。利用目的以外のご使用については、一切いたしません。