

# 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い症候群です。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

5月11日(水)～7月13日(水) 全10回

14:00～15:30

5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日・29日、7月6日・13日(各水曜日)

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  
准教授 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)

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

※体操のできる服装でお越し下さい

## 申込み方法

「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、4月18日(月)【必着】までに下記宛先へお申込みください。

※抽選の結果については、締め切り後、4月30日(土)までに郵送いたします。

## 申込み先

〒599-8531 堺市中区学園町1-1

大阪府立大学 C5棟 地域連携室「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

- ・南海高野線「白鷺」駅下車 南西へ約500m 「中百舌鳥」駅下車 南東へ約1,000m
- ・地下鉄御堂筋線「なかもず」駅(5号出口) 南東へ約1,000m
- ・南海本線「堺」駅、JR阪和線・南海高野線「三国ヶ丘」駅、御堂筋線「なかもず」駅、南海高野線「中百舌鳥」駅から南海バス乗車、「府立大学前」下車(南海バス: 国道310号線福町経由、西小学校前経由北野田駅行)
- ※ 駐車場はありませんので、電車・バス等をご利用ください。



※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。