平成28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。

日時：平成28年　6月4日（土）午後2時 ～ 午後4時20分

場所：大阪府立大学　中百舌鳥キャンパス

講師：大阪府立大学教育福祉学類/教育福祉研究センター
教授　吉武　信二

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。

対象者　：中学生以上
定　員　：各回 30名（応募者多数の場合は抽選）
受講料　：1，500円（当日申し受けます。）
持参物　：筆記用具
※軽運動ができる服装でお越しください

【申込方法】「往復はがき」又は「メール」にて、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ご記入の上、**5月19日（木）必着**で下記へお申込みください。

【ハガキ】〒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－mail】diet28@ao.osakafu-u.ac.jp（半角英数）※携帯メール不可

【問合先】072－254－9942
※抽選の結果については、締切り後、5月27日（金）までにご連絡いたします。

【アクセス】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」駅下車　5番出口　南東へ約1,000m
JR阪和線「三国ヶ丘」駅下車、バス15分「府立大学前」下車
※駐車場はありませんので、電車・バス等をご利用ください。

身体組成測定器

※お申込の際の個人情報は、応募後の事務連絡、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