平成30年度　大阪府立大学公開講座

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」「中高年の健康・ダイエットスクール」「シニア健康セミナー」「健康自己管理セミナー」を受講された方、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てはいかがでしょう？　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：平成30年 6月3日（日）

① 10:00～11:00　② 13:00～14:00

場 所：大阪府立大学　中百舌鳥キャンパス

講 師：大阪府立大学地域保健学域教育福祉学類/教育福祉研究センター
教授　吉武　信二

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
「中高年の健康・ダイエットスクール」講座
「シニア健康セミナー」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30名（応募者多数の場合は抽選）

受講料：1，000円（当日申し受けます）

持参物：筆記用具・出来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。

申込方法　「往復はがき」または「Eメール」にて、①氏名(フリガナ)、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、⑥希望時間帯をご記入の上、**5月18日（金）必着**でお申込みください。
※抽選の結果については5月25日（金）までにご連絡いたします。

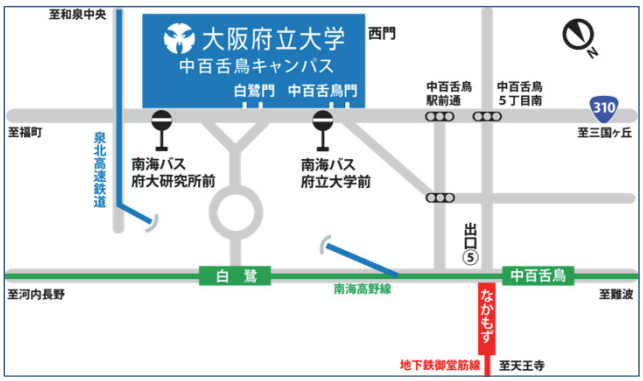
申 込 先

【往復はがき】〒599-8531　堺市中区学園町1-1
大阪府立大学 C5棟　地域連携室　「ダイエットアドバンス」係
【Eメール】adv30@ao.osakafu-u.ac.jp（半角英数）※携帯メール不可

問合せ先　大阪府立大学地域連携室　TEL：072-254-9942

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。



※お申込の際の個人情報は、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