

元気な毎日を  
送るための

ストレッチ

＆ インターバルウォーキング



2019/4/17<sup>Wed</sup> ~ 7/10<sup>Wed</sup>  
※5/1を除く

10:40 - 12:00 各水曜日  
全12回

講師

川端悠

Kawabata Haruka

大阪府立大学  
高等教育推進機構 准教授

NSCA 認定ストレングス&  
コンディショニングスペシャリスト

「元気な毎日を送るための  
ストレッチ&インターバル  
ウォーキング」は昨年度までのロ  
コモ（ロコモティブ症候群）予防講座  
（ストレッチングと筋カトレーニング）  
に30分間のインターバルウォーキング  
を加えた新しい講座です。

インターバルウォーキングはゆっくり歩きと速歩きを3分間ずつ  
交互に、計5セット行うもので、通常のウォーキング以上に  
エネルギー消費量を増やし、脚の筋肉強化を図りながら生活習慣  
病の予防や健康増進を目指します。本講座は府大体育館で行います  
ので天候の心配はありません。ストレッチ・筋カトレーニングに

インターバルウォーキング  
を取り入れた新しい  
運動スタイルで元気な  
毎日を送りましょう。



### 申込方法

【1】府大Webサイト  
「申込フォーム」



【2】「Eメール」または「往復ハガキ」

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または講座を知ったきっかけ  
をご記入の上、下記宛先へお申込みください。

✉ walk19@ao.osakafu-u.ac.jp 件名:「ウォーキング」係  
※半角英数で入力 ※PCまたはスマートフォンからお申込みください。

〒599-8531堺市中区学園町1番1号  
大阪府立大学 C5棟 地域連携室「ウォーキング」係

大阪府立大学 公開講座 検索

<注意> 受講の可否は、開催日の5日前までに通知します。  
※申込フォーム・Eメールからお申込の方は、Eメールにて通知しますのでご確認ください。

締切 4月3日(水) 必着 定員 60名 ※応募者多数の場合は抽選

受講料 8,000円 対象 医師から運動制限の指示を受けていない方

お問合せ先 大阪府立大学 地域連携室 ☎ 072-254-9942

### 会場 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0.5km
  - 南海高野線「中百舌鳥駅」下車 南東へ約1.0km
  - 地下鉄御堂筋線「なかもず駅」5号出口から南東へ約1.0km
- ※駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください。

