

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いただき、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:2019年6月2日(日) 15:00~17:20

場所:大阪府立大学 中百舌鳥キャンパス

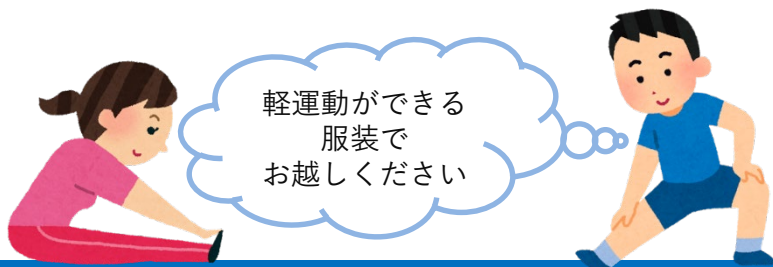
講師:吉武 信二

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

身体組成測定器



対象者 中学生以上 受講料 2,000円
定員 30名 持ち物 筆記用具



- 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(データの見方、意味)
- 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。

申込方法 「往復ハガキ」または「Eメール」

- 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をご記入の上、下記宛先へお申込みください。

〒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
diet19@ao.osakafu-u.ac.jp

※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。

(注意)・応募者多数の場合は抽選
・受講の可否は、開催日の5日前までに通知します。
(Eメールからお申込の方は、Eメールにて通知します。)

締切 5月17日(金)必着

お問合せ先 地域連携室 TEL:072-254-9942

※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。

企画: 大阪府立大学 教育福祉研究センター

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。