2019年度　大阪府立大学　地域保健学域教育福祉学類　フライデーナイト公開講座

身体のセルフコントロール

健康自己管理セミナー

身体のセルフコントロールで体の内側からなりたい自分になる！

生涯自立した健康生活を実現するためには、日常生活における積極的な身体の自己管理(セルフコントロール)が重要です。今まで特に身体の不調が気にならなかったという方も、加齢や生活習慣の変化から予期しない方向へ変わることがあります。できることならこれを上手くコントロールして、真の健康を維持したいですよね。でも、その対策は意外と身近なところにあって、しかもご自身でできる有効な方法がいくつもあります。
本講座では、健康やダイエットに関する誤った情報が氾濫している現状を踏まえ、科学的な根拠に基づいた正しい理論を解説し、皆様が身近な日常生活の中で、ご自分の身体を上手くコントロールする方法を解説します。

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）

2019年10月11日(金)　～　2020年2月7日(金)　各金曜日・全6回　19:00～20:30

- 10/11　体脂肪と筋肉をセルフコントロールする方法
- 11/8　食習慣をセルフコントロールする方法
- 11/22　運動習慣をセルフコントロールする方法
- 12/6　体力（瞬発力・持久力）をセルフコントロールする方法
- 1/24　回復力をセルフコントロールする方法
- 2/7　抵抗力をセルフコントロールする方法

対　象　どなたでも

会　場　大阪府立大学　I-siteなんば

定　員　40名（応募者多数の場合は抽選）

受講料　5，000円　（全6回）

企　画：　大阪府立大学 教育福祉研究センター

詳細・申込み方法は
裏面をご覧ください

大阪府立大学
OSAKA PREFECTURE UNIVERSITY

各回の概要

健康自己管理セミナー

第1回

10月11日(金)
体脂肪と筋肉をセルフコントロールする方法

身体のメカニズムについて講義し、科学的な根拠に基づいた身体組成のコントロール方法を学習します。

第2回

11月 8日(金)
食習慣をセルフコントロールする方法

日常の食事メニュー、飲酒、喫煙が及ぼす健康への影響などについて解説します。

第3回

11月22日(金)
運動習慣をセルフコントロールする方法

健康維持に効果的な運動の方法・種類・時間・タイミングなどについて解説します。

第4回

12月 6日(金)
体力(瞬発力・持久力)をセルフコントロールする方法

身体のトレーニング理論について解説し、身体運動能力が向上していくしくみについて学びます。
また、個々人で高めたい体力を効率的に向上させる方法を検討します。

第5回

1月24日(金)
回復力をセルフコントロールする方法

スポーツや日常生活で発生するコリ、筋肉疲労、怪我などについて、その原因としくみを解説し、
できるだけ速やかに効率よく回復するための理論と方法を学びます。

第6回

2月 7日(金)
抵抗力をセルフコントロールする方法

様々な病気から身体を守っている免疫機能についてモデル図を用いて解説します。

申込み方法

【1】府大Webサイト「申込フォーム」

大阪府立大学公開講座 検索

府大Webサイトからお申込みください。
(右記QRコードをご利用ください)

【2】「往復ハガキ」又は「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。

〒599-8531 堺市中区学園町1-1
大阪府立大学 C5棟 地域連携室
「健康自己管理セミナー」係

kkanri19@ao.osakafu-u.ac.jp
※半角英数字で入力・PCまたはスマートフォンからお申込みください。

当選・落選に関わらず結果は開催日の5日前までにお知らせしますので、届かない場合は必ずお問合せください

締 切 9月27日（金）必着

問合せ先 大阪府立大学 地域連携室 TEL:072-254-9942

開催場所 大阪府立大学 I-site なんば2階

大阪府大阪市浪速区敷津東2丁目1番41号
南海なんば第1ビル

・南海電鉄難波駅 なんばパークス方面出口より南へ約800m
・地下鉄なんば駅（御堂筋線） 5号出口より南へ約1000m
・地下鉄大国町駅（御堂筋線・四つ橋線） 1号出口より東へ約450m
・地下鉄恵美須町駅（堺筋線） 1－B出口より西へ約450m
※駐車場はございませんので、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。