

身体セルフコントロール

健康自己管理セミナー



身体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ね。でも、その対策は意外と身近なところであって、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)

2020年10月9日(金) ~ 2021年2月5日(金) 各金曜日・全6回 19:00~20:30

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、本講座は一部変更または中止となる可能性があります。

10/9

体脂肪と筋肉をセルフコントロールする方法

11/6

食習慣をセルフコントロールする方法

11/20

運動習慣をセルフコントロールする方法

12/4

体力(瞬発力・持久力)をセルフコントロールする方法

1/22

回復力をセルフコントロールする方法

2/5

抵抗力をセルフコントロールする方法

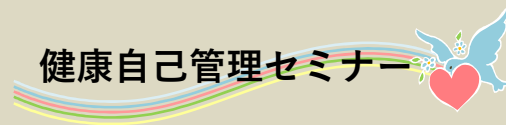


対象 どなたでも

会場 大阪府立大学 I-siteなんば

定員 25名 (申込者多数の場合は抽選)

受講料 5,000円 (全回分)



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、本講座は一部変更または中止となる可能性があります

第1回

10月9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6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20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4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22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5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。



申込方法 受講の可否は開催日の5日前までに通知します。届かない場合は必ずお問合せください。

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

2. 「往復ハガキ」往信用文面に、

- 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。

※返信用ハガキは両面とも白紙でお送りください。



〒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
「健康自己管理セミナー」係

会場 大阪府立大学 I-siteなんば2階

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
 ○南海難波駅なんばパークス方面出口より約800m
 ○地下鉄なんば駅（御堂筋線）⑤出口より約1000m
 ○地下鉄恵美須町駅（堺筋線）①B出口より約450m
 ○地下鉄大国町駅（御堂筋線/四つ橋線）①出口より約450m
 ※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。



定員 25名 ※申込者多数の場合は抽選 **受講料** 5,000円 (全回分)

締切 9月24日(木) 必着 **対象** どなたでも

問合せ 大阪府立大学 地域連携室 TEL: 072-254-9942
FAX: 072-254-6271