

身体の動きを高める ファンクショナルトレーニング



「関節の痛み」や「身体が以前に比べて思いどおりに動かない」といった悩みは40代以降、少しずつ出てきます。特にケガを原因としない筋肉の老化や機能低下が原因の場合は、ファンクショナルトレーニングが有効です。ファンクショナルトレーニングとは複数の筋肉をタイミングよく使うことで、動作がスムーズになり、関節に掛かる負担を減らしながら、大きな力を発揮させるためのトレーニングです。本講座ではトレーニングの実践方法をグループレッスンで解説します。

第1期：11/5(木)～11/26(木)

第2期：12/3(木)～12/24(木)

10:30～11:30 (各全4回・毎週木曜日)

・第1期と第2期は同内容です。いずれか1つをお申込みください。

大阪府立大学
I-siteなんば

新型コロナウイルス感染症対策を十分に講じて実施します。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。

参加にあたってのご案内

- ・参加にはマット(ヨガマット等)をご持参いただきます。
- ・更衣室はありません。
- ・運動できる服装・運動靴でお越しください。



講師：川端 悠 (かわばた はるか)
大阪府立大学 高等教育推進機構 准教授
NSCA認定ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト



ゴムチューブを使った
トレーニングを行います

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」



2. 「往復ハガキ」往信用文面に、

- ①ご希望の日程 (第1期または第2期)
- ②氏名 (フリガナ) ③年齢
- ④郵便番号・住所 ⑤電話番号
- ⑥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。

※返信面は表裏とも記入せずお送りください。

大阪府立大学公開講座



〒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
「トレーニング」係

定員 各20名 ※申込者多数の場合は抽選

受講料 3,000円 (全回分)

締切 10月22日(木) 必着

対象 医師から運動制限の指示を受けていない方

問合先 大阪府立大学 地域連携室 (TEL) 072-254-9942 (FAX) 072-254-6271

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) ④出口より約450m
※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。

