

1分で簡単エクササイズ！
第3回摂南大学地域連携型公開講座
「ココロとカラダのヘルスアップ作戦」
(10月31日、イオンモール四條畷)

摂南大学（学長：八木紀一郎）研究支援・社会連携センターは、社会の成熟化に伴い多様化するライフスタイルに応え、地域住民が学習を通じて知識や技能を身につけることを目的に学びの機会を提供する「地域連携型公開講座」（全7回）を開催しています。

第3回のテーマは「ココロとカラダのヘルスアップ作戦～毎日続けられる健康の秘訣～」（女性限定講座）。「健康に気を遣っていることは何ですか？」という1日の生活の振り返りを皮切りに、「歯磨きしながらスクワット」「姿勢を正してインナーマッスルを鍛える」など日々の生活にちょっとした工夫を盛り込むことで、健康の維持・増進のために簡単にできる「お得情報」をスポーツ振興センター藤林真美准教授が解説します。また、講座の中では参加者に体成分分析装置「INBODY」を使った体脂肪率や筋肉量などの測定も実施します。

つきましては、開催概要をお知らせしますので、事前告知ならびに取材で取り上げていただきたくよろしくお願いいたします。

.....【開催概要】.....

1. 日 時：2018年10月31日（水）11：00～12：00
 2. 場 所：イオンモール四條畷 3階 イオンホール
(大阪府四條畷市砂4-3-2)
 3. テーマ：「ココロとカラダのヘルスアップ作戦
～毎日続けられる健康の秘訣～」
 4. 講 師：スポーツ振興センター 准教授 藤林 真美
- ※申込方法等の詳細は別紙をご参照ください。

以 上

■内容に関するお問い合わせ先

摂南大学 研究支援・社会連携センター（担当：伊東）
大阪府寝屋川市池田中町17-8 TEL. 072-829-0385

■本件発信部署・取材のお申し込み先

学校法人常翔学園 広報室（担当：笹部・上田）
TEL. 072-800-5371 携帯 090-3038-9892



地域連携型公開講座

第3回

ココロとカラダのヘルスアップ作戦
～毎日続けられる健康の秘訣～
(女性限定講座)

2018年

10月31日 水 11:00-12:00

イオンモール四條畷 3階 イオンホール

お腹だけでなく腰回りにもぜい肉がついてきた(・_・;)「ちょっとした段差でつまづいた(・_・;)…思い当たる節はありませんか?カラダに関するお得情報を発信します。コッソリ対策始めませんか。(女性の方のみご参加いただけます)

講師:

藤林 真美 (スポーツ振興センター 准教授)



参加費: 無料

服装: 動きやすい服装でお越しください

申込方法:

氏名、住所、電話番号を記入の上、下記までFAX

またはメールにて、10月29日(月)までにお申込みください。(定員: 50人)

摂南大学 研究支援・社会連携センター

申込み
お問い合わせ

TEL: 072-829-0385

FAX: 072-800-1161

URL: <http://www.setsunan.ac.jp/>

Email: SETSUNAN.Kenkyu.Shakai@joshu.ac.jp

