

令和5年度 茨木市×藍野大学



次なる
茨木へ。



参加無料

身体機能測定会

“運動”継続は力ない！
-全身の能力アップを目指して-



筋肉量や筋力、骨密度、呼吸機能、活動量などの測定会と全8回の健康に関する知識と運動実践講座を行います。一緒に健康なカラダづくりにチャレンジしましょう！

講座日程

身体機能測定会と全8回の連続講座(※)
※身体機能測定会のみ申し込みも可能です！

身体機能測定会 **8月22日(火)**

時間) 午前9時30分～午後12時30分
(上記時間内での予約制
お一人約30分の測定となります)

連続講座	第1回 筋肉はなぜ大切なの？	8月29日(火)
	第2回 運動時のリスク管理	9月5日(火)
	第3回 筋肉をつけるための栄養	9月12日(火)
	第4回 口腔ケアについて	9月19日(火)
	第5回 呼吸筋力って何？	9月26日(火)
	第6回 体の硬さと血管の病気	10月3日(火)
	第7回 尿失禁を防ごう	10月10日(火)
	第8回 トレーニング効果の検証	10月17日(火)

講座の時間はすべて午前10時～午前11時30分

場所

茨木市南保健福祉センター
茨木市新和町21-27

申込

下記のQRコードよりお申込みください。



定員

身体機能測定会、連続講座ともに40人
(多数の場合抽選)

対象

日常生活に支障のない健康な方

服装・持ち物

動きやすい服装, 筆記用具, 飲料

南保健福祉センター



茨木市新和町21番27号
(茨木市葦原多世代交流センター1階)

交通アクセス

近鉄バス「鳥飼八防」行き「島」
バス停下車徒歩4分

お問い合わせ先

y-yamashina@st.aino.ac.jp
(担当: 藍野大学 山科まで)

講師

藍野大学 医療保健学部

理学療法学科 山科 吉弘 (教授) ・ 何川 渉 (講師)
安藤 卓 (准教授) ・ 大和 洋輔 (講師)
岩村 真樹 (准教授) ・ 菊池 唯 (助教)
森田 恵美子 (准教授)



計測したデータは、同意の上、個人が特定されない形で研究に使用させていただきますことを、ご了承ください。