



半年で若返らそう！ あなたのカラダ！！

参加無料
一時保育あり

あなたの筋肉量や脂肪量、血管年齢などを測り、自分のカラダの状態を見直してみませんか？
いつまでも若々しく過ごすために、一緒に体操しましょう！

- | | | |
|-----|-------------------|----------------------|
| 第1回 | 5月26日 (土) | カラダの年齢を測ろう
Part 1 |
| 第2回 | 6月16日 (土) | 年齢と血管 |
| 第3回 | 7月21日 (土) | 姿勢と体幹機能 |
| 第4回 | 9月29日 (土) | 脚（あし）と健康 |
| 第5回 | 10月20日 (土) | カラダの年齢を測ろう
Part 2 |
| 第6回 | 12月15日 (土) | 脳のアンチエイジング・
総合評価 |

茨木市立生涯学習センター (中央図書館北隣)

全6回の連続講座です。

第1回と第5回は、午後に身体測定を予約制（1時間）でおこないます。

第2・3・4・6回は、以下のプログラムをおこないます。

9時30分～10時

受付

10時～11時

各回のテーマに応じた講義・演習

11時15分～12時15分

各回のテーマに応じた体操

申込

5月11日（必着）までに往復ハガキ（1枚につき1人、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、一時保育の有無、初回午後1時から午後6時の間で来られない時間があれば記入）で、〒567-0028 茨木市畑田町1-43 生涯学習センター「藍野大学連携講座係」まで

定員

50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



お問い合わせ先

茨木市立生涯学習センター

☎ 072-624-8182

午前9時から午後5時（火曜休館）

講師

藍野大学 医療保健学部
理学療法学科 専任教員
熊田 仁（准教授）
前田智香子（准教授）
梶本 浩之（講師）
安藤 卓（助教）
大和 洋輔（助教）



第1・5回で計測したデータは、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。