



アクティブライフによる 健康寿命の延伸



～身体活動アップでより豊かな人生を～

「アクティブな健康づくり」の重要性について、様々な研究成果を交えて学びます。

日時 9月26日(水) 18:30～20:00

★講座の前後に筋力測定ができます。あなたの筋力を測定してみませんか？
18:00～ または 20:00～ 各先着30名

会場 大阪市立総合生涯学習センター

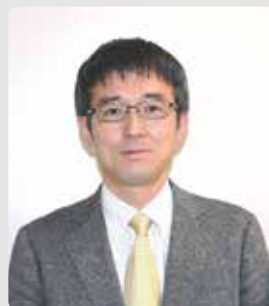
定員 先着60名 **対象** どなたでも

無料

申込 インターネット・電話・FAX・来館



- ◆電話・FAXでのお申し込みは、講座名・名前（ふりがな）・電話番号をお知らせください。
- ◆インターネットからは「いちようネット」(<https://www.manabi.city.osaka.lg.jp>) にアクセスし、キーワード欄に「アクティブライフによる健康寿命の延伸」と入力・検索の上、お申し込みください。



講師

岡崎 和伸

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター所長

スポーツ科学・健康科学をベースとし、「トップアスリートの競技パフォーマンス向上」や「健康寿命の延伸・アクティブヘルスライフのための身体活動・運動・栄養」に関して科学的根拠に基づいた効果的な方法（Evidence-Based Approach）を提示する研究を推進。



健康科学イノベーションセンター は、

「みんなで“拓く”健康科学イノベーションの“ベースキャンプ”」をスローガンに、産・学・官・医・消費者と一緒に連携できる健康科学推進拠点を創ることを目標にしています。

※お申込み・お問合せ先は裏面をご覧ください→

主催

大阪市立総合生涯学習センター
大阪市立大学健康科学イノベーションセンター