

# 大阪市立大学・健康ラボステーション 日本姿勢と歩き方協会 共催！！

## ～ 健康測定会のご案内 ～

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター、NPO法人健康ラボステーション、一般社団法人日本姿勢と歩き方協会は、生体計測データの収集と予防医学・疾病予防への有用的な活用について検証する目的で共同研究を実施しており、毎月最終水曜日に、各種測定機器を含む「健康測定会」を開催いたします。

**日 時** 2014年7月30日(水)10時～18時

2014年8月27日(水)10時～18時

2014年9月24日(水)10時～18時

**会 場** 大阪市立大学健康科学イノベーションセンター  
(グランフロント大阪 ナレッジキャピタル タワーC9階)

※裏面地図を参考にご来場下さい。

**参加費用:実費**

**事前予約は不要。**(但し混雑時はお待ちいただく場合がございます。)



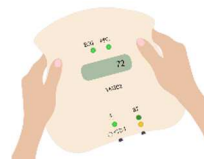
### 大阪市立大学健康科学イノベーションセンター

**自律神経機能(疲労度)測定 (測定時間:5分) 500円**

両手の指先をセンサーにあて、心電と脈波を計測・解析し、自律神経機能の状態(活動度とバランス)を評価します。

※オプションでパソコンを使用し、質問に答え、疲れを測定できます。(所要時間10分程度)

**【上記測定に関するお問合せ先:06-6485-0288(平日10:00~18:00)】**



### NPO法人健康ラボステーション

**体成分分析測定・両腕血圧血流測定・超音波骨密度測定  
(測定時間:各5分)各500円**

#### 【体成分分析】

体脂肪率だけではなく、部位別筋肉量、内臓脂肪レベル等が測定できます。

#### 【両腕血圧血流測定】

両腕の血圧を同時測定し、左右の血圧の差を評価し、加えて血液の状態も評価することが出来ます。

#### 【超音波骨密度測定】

素足でかかとを機械にのせて測定し、同年齢の方の平均値と比べて骨密度が何%か示します。



体成分分析測定・超音波骨密度測定は素足での測定となります。(更衣室はございませんので、タイツ・ストッキング着用でのご来場はご遠慮ください。)

**【上記測定に関するお問合せ先:06-6948-5133(平日10:00~18:00)】**



# 一般社団法人日本姿勢と歩き方協会

ウォーキング教室（骨密度改善コース・メタボ改善コース）

（開催時間：各30分）各500円

性別・年齢問わずどなたでも参加いただけます。当日の服装は動きやすい服装・靴（スニーカーなど）でお越しください。

**会場に更衣室はありません。**

**ウォーキング教室のみ予約が必要です。**

**（先着順）**

～プログラム～	定員5名/回	第1部	第2部
①「骨密度改善」 ～丈夫な骨を作りましょう～ ・骨形成を促進するレジスタンストレーニング&ウォーキング	500円	11:00 ? 11:30	14:00 ? 14:30
②「メタボ改善」 ～たらない&疲れない体を作りましょう～ ・基礎代謝量を増加し、エネルギー消費効果の高いエクササイズ &ウォーキング、疲労回復のためのストレッチ	500円	11:40 ? 12:10	14:40 ? 15:10

楽しく体質改善、始めてみませんか？

【上記教室に関するお問合せ・予約先：06-6948-5133（平日 10:00～18:00）】

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター（「健康見守り隊」）、  
NPO法人健康ラボステーション、一般社団法人日本姿勢と歩き方協会の  
どれかに会員登録をされている方にお得な情報です！！

♪お得情報♪

毎月開催されます健康測定会で、加入されている団体以外の測定等（1種類につき500円）が  
**年4回まで無料！**（測定内容・測定時期は自由に選べます！！）

例：大阪市立大学「健康見守り隊」会員の場合

- ① 1回、2回 7月：骨密度測定+両腕血圧測定 3回 8月：体成分分析 4回 9月：ウォーキング教室

- ② 1回 7月：骨密度 2回 9月：骨密度 3回 10月：骨密度 4回 2月：骨密度 と、ご自身で組み合わせ自由！！

会員についての詳細は各団体のホームページでご確認ください。

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター <http://www.chsi.osaka-cu.ac.jp/>

NPO法人健康ラボステーション <http://kenlab.net/>

一般社団法人日本姿勢と歩き方協会 <http://shisei-aruku.com/>

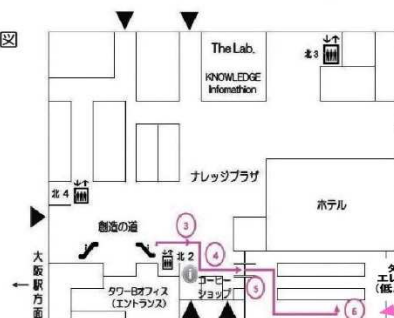
## 【大阪市立大学 健康科学イノベーションセンターアクセス方法】

### JR大阪駅より一番簡単なルート

- JR大阪駅側からグランフロント南館（タワーA）へ
- 2階を北館（タワーB）へ進んでください
- タワーBエスカレーターで1階に下りて、タワーC方向に進んで下さい（エレベーターをご利用の方は「北2」エレベーターで1階まで下りてください）
- ナレッジプラザをタワーC方向に進むと右前方に「タワーCオフィス 入口」があります
- 「タワーCオフィス入口」を奥に進むと、AとBのエレベーターがあります
- B（低層階用）のエレベーターで9階に上がって下さい
- フロアを半周すると到着です  
※お車でのご越しの方は地下3階一般駐車場より、「タワーCオフィスエレベーター」にて9階まで上がってください。



1階フロア図



⑦9階まで上がり、フロアを半周してください。