



# 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

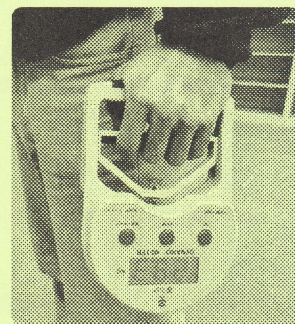
★講座の前後に筋力測定ができます。あなたの筋力を測定してみませんか？  
18:00～ または 20:00～ 各先着30名

**会場** 大阪市立総合生涯学習センター

**定員** 先着60名

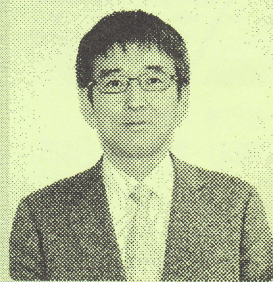
**対象** どなたでも

**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。

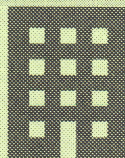


**講師**

**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・消費者が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

講座名	アクティブライフによる健康寿命の延伸
(ふりがな) お名前	
電話番号	

### ★台風の接近等による開催中止について

台風接近、または地震等により災害等が発生する恐れ、または災害等が発生した場合、本講座の開催を中止いたします。

- ①開催当日午後4時の時点で、「大阪市」に「暴風警報」もしくは「特別警報(種類は問わない)」が発令されている場合。
  - ②地震・災害等によりJR大阪環状線、及び地下鉄(ニュートラム)の双方が全面運休している場合。
- 開催が中止となった場合には、センターのホームページ上でお知らせいたします。

## 交通案内

### JR「大阪」

- ・中央改札を出て右に直進(地下へ)→ディアモール→駅前第2ビル

### 阪急「梅田」

- ・3階中央改札を出て「阪急ターミナルビル17番街」のエレベーターで地下1階→ホワイトウメだ→ディアモール→駅前第2ビル

### 阪神「梅田」

- ・西口改札を出て、すぐ右へ曲がり、ディアモール→駅前第2ビル

### 御堂筋線「梅田」

- ・南改札を出て、すぐ右へ曲がり直進→十字路を左へ→ディアモール→駅前第2ビル

### 谷町線「東梅田」

- ・改札を出て、ホワイトウメだ→ディアモール→駅前第2ビル

### 四つ橋線「西梅田」

- ・南改札を出て、すぐ左へ曲がり、駅前第1ビルを通り抜け第2ビル

### JR東西線「北新地」

- ・東改札を出ると、すぐに駅前第2ビル入口



地下鉄四つ橋線「西梅田」・御堂筋線「梅田」・谷町線「東梅田」  
JR「大阪」・JR東西線「北新地」 阪急電車「梅田」・阪神電車「梅田」

### 個人情報の取り扱いについて

- ご記入いただきました個人情報は、講座の参加の連絡のためにのみ使用し、お申込みをもって、同意されたものとさせていただきます。
- 事業者：大阪市
- ご記入いただきました個人情報は、講座の開催・運営に必要な範囲(上記利用目的の範囲)において、個人情報の全部または一部を預託・共同利用する場合があります。
- 共同利用者の範囲：大阪教育文化振興財団・SPS共同事業体(指定管理者) 事業体構成団体：①一般財団法人大阪教育文化振興財団 ②サントリーパブリシティサービス株式会社
- 個人情報の取扱い、苦情及びご相談に関するお問い合わせ先：個人情報保護管理者代理人 一般財団法人大阪教育文化振興財団 総務課長 宛  
Tel: 06-4963-2527 (月～金10:00～17:00)

## お申込み・お問合せ先 大阪市立総合生涯学習センター

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル 5階

電話：06-6345-5004 FAX：06-6345-5019

開館時間：午前9時30分～午後9時30分(日・祝は午後5時まで) 休館日：毎月第1・3月曜日