

“100歳”まで歩こう！ 運動教室

ひざ痛・腰痛、フレイル予防、認知症予防
毎月様々なテーマで講座と運動を行います！



大阪経済大学人間科学部
高井教授による講座！

歩く機能の評価や
InBodyを使った体組成測定も！

InBodyとは、体の筋肉量や体脂肪量、水分量などを測定できる機械です。
ご自身の体を詳しく知り、定期的に変化を確認できる良い機会になります！



高井教授より
コメントを頂きました

「はじめまして
大阪経済大学の
高井といいます
一緒に100歳歩行を
めざしませんか」

R7年度教室テーマ（日程と内容は変更となる可能性があります）

第1回	11月15日（土）	気持ちよくからだを伸ばす
第2回	12月20日（土）	膝の痛みを和らげる運動
第3回	1月24日（土）	足腰の筋力をつける運動
第4回	2月28日（土）	転ばない身体をめざして！
第5回	3月21日（土）	歩き方から健康的に！！

※ 興味のあるテーマの日程にご参加ください。

「全て参加」でも「1回のみ参加」でもOK

※第3回の日程を当初から変更しております。

R8年度の日程は決まり次第、八尾市ホームページにて公開します

参加費：**無料**

予約：不要（当日先着40名程）

時間：10：00～11：30

持ち物：運動に適した室内履き タオル 飲み物
スマートフォン(アンケート回答用)

場所：新田ゼラチン株式会社本社 大阪工場 みらい館2階

住所：大阪府八尾市二俣2丁目22

TEL：072-948-8243（総務部 平日9：00-17：00）

090-8368-3649（教室当日連絡先 高井教授）

※自動車での来場も可能です

当日スタッフが誘導しますので守衛室にお声がけ下さい

