

東大阪大学・東大阪大学短期大学部
令和5年度公開講座

「楽ちん運動でアンチエイジング」
—更年期以降もいきいきと—

松永須美子 実践保育学科 教授

出産や閉経を機に子宮や膀胱などを支えている
骨盤底筋群が弱体化するため、尿漏れなどの
トラブルを抱える女性が多くなります。

本講座では骨盤底筋の指標として股関節内転
筋力の測定を行いますので、自分の骨盤底筋を
評価してみましょう。

また、簡単な運動を紹介しますので、一緒に
加齢に負けないカラダづくりをしましょう。

2023.9.17 SUN

東大阪大学 8号館

(当日掲示予定)

11:00～12:30 無料

定員 20名

【公開講座に関するお問い合わせ先】

東大阪大学・東大阪大学短期大学部公開講座係

〒577-8567 東大阪市西堤学園町3丁目1-1

TEL:06-6782-2824 FAX:06-6782-2896

Email: kokai@higashiosaka.ac.jp

窓口受付時間 : 月～金曜日9:00～16:00

※土日祝日 夏季休業期間は受付業務を行っていません

夏季休業期間:2023年8月10日(木)～2023年8月16日(水)

東大阪市教育局後援

WEBでのお申し込みはこちらから 
本学ホームページ公開講座受付サイト

https://www.higashiosaka.ac.jp/open_lecture/
FAX・メール・電話でお申込みの方は

①お名前②ご住所③お電話(FAX)番号

④ご希望の講座(複数可)をお知らせください

新型コロナウイルス感染状況により、中止になる可能性があります

