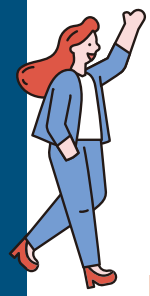
第12回　多彩な講座で、あなたの「なぜ？」と学びに応える

大阪の知の連携×公開講座

2026年度

受講無料　オンライン講座





元気に動ける体づくり
～いつまでも動ける毎日のために～

本講座では、加齢とともに低下しやすい足腰の力に着目し、いつまでも元気に動ける体づくりを目指します。

前半では、立ち上がりや歩行などの簡単なチェックを通して、日常生活に必要な「立つ・歩く力」に気づき、自分の体の状態を確認します。

後半では、日常生活を元気に続けるために必要な筋力やバランス能力について学び、手軽に取り組める1日10分程度の運動を紹介します。

健康寿命を延ばすために、今日からできることを一緒に考えましょう。



12月17日(木) 13:00～14:10

講　師 ● **西田 千裕** 氏（大阪国際大学 経営経済学部 経営学科 講師）

対　象　本テーマに興味・関心のある地域住民をはじめ、どなたでも

会　場　オンライン（Zoomミーティング形式）

申込方法　下記URLまたは右のQRコードから
申込フォームにアクセスのうえ、お申込みください。

https://forms.gle/kKMhDAEdLrSaASoM6 ⟶

申込～受講案内までの流れ
①必要事項をご入力のうえ、「送信」ボタンをクリックしてください。
②Googleフォームより受付メールが自動送信されます。
③これをもって、お申込み完了となります。
④開講日の１週間前を目途に受講に関するご案内メールをお送りします。

申込締切　2026年12月14日(月)

大阪の知の連携×公開講座とは

大阪府・大阪市・大阪商工会議所・大学コンソーシアム大阪が連携する「大阪府内地域連携プラットフォーム」では、地域の魅力や課題、社会的関心の高いテーマを深掘りする多彩な講座を開講しています。
各大学等ならではの特色ある学びを通じて、新たな気づきや発見につながる講座をお届けします。

OSAKA Regional Collaboration Platform 官学産

問い合わせ先　**大阪府内地域連携プラットフォーム事務局**（NPO法人 大学コンソーシアム大阪内）
電　話 ▶ 06-6344-9560　メール ▶ osaka-pf★conso-osaka.jp（★を@に変えてください）