

参加費無料
堺市民対象



健幸教室

～あなたの健康をサポート～

場所：関西大学堺キャンパス
SA210教室



PART 01

2025年
11月22日(土)
10:00～12:00
(9:30 受付開始)

<講師>
おおこうぢ あきみつ

大河内 章充 氏
堺ヤクルト販売株式会社



整える!3つの生活習慣 ～食事・運動・睡眠

心技体を整えると、難局(仕事や試験など)に立ち向かいやすくなると言われます。そのうち心身体を整えるには、食事・睡眠・運動が深く関わってくるので、医学的な知見から「良い生活習慣」をご紹介します。

【食事】…食事バランスを意識して、日本食を食べると1日のパフォーマンスが上がっていきます!

【睡眠】…睡眠の質をあげるには、日光・運動・栄養のバランスが大事です!

【運動】…適度な運動を行うことで、ストレスが発散され、頭も働いていきます!



PART 02

2025年
12月20日(土)
10:00～12:00
(9:30 受付開始)

<講師>

あきはら ゆう

秋原 悠 氏

関西大学人間健康学部 特任助教
これまで中高生の部活動やトレーニング指導、健康・体力に関する講演会講師を複数回担当



身体(体組成)から健康にアプローチ

体重や身長から健康をみるのには限界があります。そこで、重要となるのが体組成です!

体組成とは、「からだは何でできているか」ということ。身体を構成する脂肪、筋肉、骨、水分などの成分の割合や比率は、人によって異なります。その比率が悪いと生活習慣病のリスクが高まり、からだの不調につながります。

まずは、自分のからだの状態を「知る」ことが大切です。Inbody270(体成分分析装置)で測定し、生活習慣を見直すきっかけを作りましょう!日々の健康管理や生活習慣病の予防や改善に努めていきましょう!

※ Inbody270では、生体電気インピーダンス法を用いて測定します。ペースメーカーを装着されている方の測定は、お控えください。

申込方法



◀左記QRコードより
お申込みください。

※申込者が多数の場合は、
抽選にて決定いたします。

申込締切

【PART1】11月22日(土)講演 ▶ 11月16日(日)締切

【PART2】12月20日(土)講演 ▶ 12月14日(日)締切



お問合せ

関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当

〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1 E-mail: laboratory@ml.kandai.jp TEL:072-229-5024