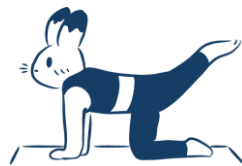


ゆるっと

第1回

からだ整えタイム

お仕事終わりに少しだけ
夏の疲れがたまっただからだを
整えてから帰りませんか？



当部局では「**阪大で働いたら健康になる！**」を目指しております
「**からだ整えタイム**」では、終業後の参加しやすい時間に
リフレッシュも兼ねて、初心者の方でも無理なくできる
低～中程度のやさしいエクササイズを体験・学んでいただけます
この体験会が皆さんにとって“**健康づくりへの第1歩を踏み出すきっかけ**”
になれば嬉しいです
どうぞお気軽にご参加ください！

申込必須
先着順

<1回目> 2026 / **8 / 25** (火)

<2回目> 2026 / **9 / 8** (火)

<3回目> 2026 / **9 / 15** (火)

各回 17:40～18:30 (50分)

※最初の30分のみや、途中参加もOK！

場所 **豊中キャンパス サイエンス・コモンズ**

(全学教育推進機構 実験棟1階)

サイエンス・スタジオA

【講師】

佐藤 睦美 先生

理学療法士

大阪大学大学院医学系研究科 健康スポーツ科学講座 特任研究員

大阪大学健康スポーツ科学教育研究環 健康スポーツサイエンス部門

日本スケート連盟 フィギュアスケート強化部スタッフ

【内容】

(1回目) ストレッチについて知ろう

(2回目) 下肢のストレッチ

(3回目) 上肢・腰部のストレッチ

対象者：本学職員（運動経験なくても大丈夫です）

服 装：ストレッチ素材の動きやすい服装（スカートなどはNG）

参加申込

【参加申込み】

URLまたはQRコードよりお申し込みください（各回定員20名）

<締切> 8/19 (水) ※定員に達し次第、申込受付を終了します

<https://forms.cloud.microsoft/r/k47YNPQVRk>

