

第1回

## サッカーが毎日を 生き生きさせる!

知的障がいを持つ方のスポーツ



講師

大阪保健医療大学  
作業療法学専攻 准教授

山田 隆人



Profile

作業療法士、介護支援専門員、二級建築士  
訪問看護ステーション・診療所での勤務時に、地域での  
風船バレーボール大会の実行委員として大会を運営

「知的障がいが重くても、あたりまえのようにスポーツを楽しむことができる」  
をキーワードとして、知的障がいを持つ方々の健康促進と社会参加を促進  
することを目的に、本学では知的障がい者サッカー振興事業、通称  
Friendly Action Projectを実施しています。Friendly Action Projectで  
は、知的障がいを持つ方々が利用している施設とサッカー及びスポーツを  
専門とするJリーグのセレッソ大阪、そして疾病や障害の支援を専門とする  
本学とが協業し、サッカー振興事業を行っています。今回は、Friendly  
Action Projectの取り組みをご紹介します。

日時 **7月13日(土)** 受付13:30 開演14:00~15:00 会場 大阪保健医療大学2号館 6階講堂  
参加費 無料 申込 事前申し込みは必要ありません。当日会場に直接お越しください。

第2回

## ココロとカラダを解き放とう♡

ヨーガで肥満予防・アンチエイジング

ヨーガは通常の運動で鍛えにくい姿勢を整える筋肉や、自前のコル  
セットともいえる腹横筋といった筋肉を鍛えます。ポイントは呼吸法。  
日常に簡単に取り入れることができ、肥満予防(下腹部が気になる  
方)や尿失禁予防の効果につながります。また、自身の研究からも  
脳血流がよくなる結果を得ています。スッキリ感も体感していただ  
けたいと思います。終わった後のココロとカラダの解放感を体験して  
みてください。カラダの硬さや年齢・性別も関係ありません。若い方も  
お待ちしております。介護予防は20歳代からです。

講師

大阪保健医療大学 講師

森田 婦美子

Profile

助産師、看護師、介護支援専門員、  
マタニティーヨーガインストラクター、肥満予防健康管理士、  
アクエリエルベビーマッサージインストラクター



日時 **9月22日(日)** 受付13:30 開演14:00~15:00 ※動きやすい服装でお越しください。

会場 大阪保健医療大学2号館 6階講堂 参加費 無料

申込 事前申し込みが必要です。詳しくは大学ホームページをご覧ください

8月以降、以下のホームページから  
お申し込みいただけます。



スマートフォン用

<http://www.ohsu.ac.jp/events/2013/06/922-1.html>



●「天満橋」駅から徒歩約8分  
●「大阪天満宮」駅・「南森町」駅から徒歩約10分

お問合せ先 **0120-581-834**