

# 健康づくりのための運動講習会

## 内臓脂肪と皮下脂肪～実は身体を守る大切なパートナー！？～

### 開催要項

内臓脂肪・皮下脂肪＝「太る原因」「厄介者」「嫌われ者」と嫌がられる存在とされていますが、実は人間にとっては非常に重要な役割も果たしています。

そこで、今回は、内臓脂肪と皮下脂肪についての基礎知識及び脂肪燃焼のために有効な運動や運動方法について解説します。

1. 主 催 京都市障害者教養文化・体育会館
2. 開催日時 平成 28 年 7 月 5 日（火） 13：30～15：30
3. 場 所 京都市障害者教養文化・体育会館 会議室
4. 参加対象 障害の有無を問わず、どなたでも参加可能
5. 定 員 20 人  
※申し込みが多数の場合は、障害のある人を優先した上で抽選します。  
なお、お断りする場合のみ、6 月 30 日（木）までに連絡します。
6. 参加費 無料
7. 申込方法 所定の申込用紙にてお申し込みください。  
(郵送、FAXからも申し込めます。)  
※FAX でのお申し込みの場合は、申込先まで確認の連絡をお願いします。
8. 申込期間 平成 28 年 6 月 5 日（日）～26 日（日）
9. 内 容 「内臓脂肪と皮下脂肪」に焦点を当て、前半部分では、それぞれの役割や、身体に及ぼす影響などを座学にて解説し、後半部分では、脂肪燃焼のための有効な運動や運動方法を実技にて解説します。
10. そ の 他 (1) 上靴と動きやすい服装をご用意ください。  
(2) お問い合わせ  
公益財団法人 京都市障害者スポーツ協会  
京都市障害者教養文化・体育会館  
〒601-8155 京都市南区上鳥羽塔ノ森上河原 37-4  
TEL・FAX :075-682-7140 ホームページ <http://www.k-kaikan.jp>  
※送迎バス 竹田駅西口より 9:00 発  
市バス竹田駅西口より 18 号・南 1 号・南 2 号・特南 2 号系統  
「上鳥羽塔ノ森」下車

