

# “寒い”というストレスと どう向き合うか

大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センターは、「健康・スポーツ」分野における最新の知識や研究の成果を広く社会に還元するべく、公開講座「健康・スポーツ科学セミナー」を開催しています。

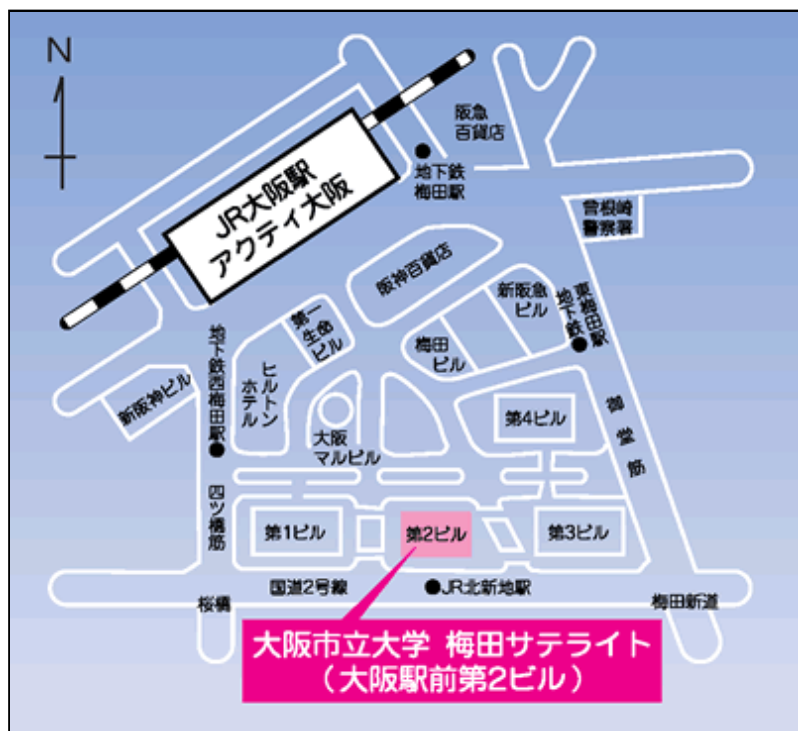
第13回は、「“寒い”というストレスとどう向き合うか」と題して開催いたしますので、関心・興味をお持ちの方はふるってご参加下さい。

●講演要旨 私たちは、冬季に寒い環境のもと、日常の生活からスポーツに至るまでさまざまな活動を行っています。それは“寒い”というストレスに適応、あるいは抵抗して成し得ているといえます。では、実際に私たちのカラダではどのようなことが起こっているのでしょうか。本セミナーでは、定説から最新の知見まで幅広く示しながら、これらの現象とメカニズムについて専門家が分かりやすく解説します。



- 開催日時 平成27年2月6日(金) 午後6時30分～午後8時00分
- 会場 大阪市立大学文化交流センター・ホール  
(大阪市北区梅田1-2-2-600 大阪駅前第2ビル6階)
- 講師 今井 大喜 講師(大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター)
- 募集人員 120名 <申し込み多数の場合は抽選>  
(結果は返信用官製ハガキ・電話または電子メールで平成27年2月3日(火)までに通知します。)
- 締切日 平成27年1月30日(金) 当日消印有効
- 費用 受講料無料 (テキスト代として実費500円)
- 申し込み方法 ①往復ハガキ: 住所・氏名・電話番号を記入のうえ、下記あてに郵送。  
〒558-8585 大阪市住吉区杉本3-3-138  
大阪市立大学 学生支援課 大谷 宛  
②電子メール: 住所・氏名・電話番号を明記して下記のアドレスに送信。  
kyoumu@ado.osaka-cu.ac.jp Tel 06(6605)3642

## ■■文化交流センターへのアクセス■■



大阪市立大学文化交流センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-2-2-600（大阪駅前第2ビル6F）

### ■最寄駅

★地下鉄 四つ橋線「西梅田」、谷町線「東梅田」、御堂筋線「梅田」

★J R 「大阪」、東西線「北新地駅」

★阪神 「梅田」、阪急「梅田」

### ■道順例

◆「西梅田」駅7-A出口から駅前第1ビルを通り、第2ビルへ（徒歩約5分）

◆「北新地」駅東改札を出て目の前、駅前第2ビル入口へ（徒歩約2分）

◆ JR「大阪」駅の中央改札を出て、地下街からのアクセス（徒歩約10分弱）

\*地下街を通る場合

中央改札を右手（南側）へ直進し、地下街（ディアモール）へ続く階段を降下したら、北新地駅に向かって南へ直進、円形広場を越えて、さらに直進、駅前第2ビル入り口へ