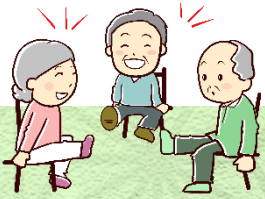


公開講演会

安全で効果的な運動とは

～老化防止のために運動を実践してみませんか～



受講料
無料

人生 100 年、100 歳まで生きるヒトが多くなってきました。しかし、退職と共に家でごろごろ、寝たきり状態（身体不活動状態）になっていませんか。こんな生活をしていると歩けなくなったり、日付や曜日が分からなくなったり、ロコモやボケと言う状態になってしまいます。そうすると周りの人たちの力を借りないと生活できなくなり（要支援・要介護状態）、自分だけでなく家族の負担も多くなります。何とか、自分の力で 100 歳まで無事に生活し（健康寿命）、人生を楽しく過ごしたいものです。

これからの人生のために身体活動・運動の効果や実践方法について考えてみましょう。

日時

平成 30 年 11 月 10 日（土）

10:30～12:00

会場

宇部市立図書館 2 階講座室

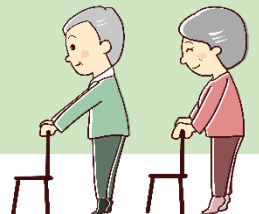
定員

60 名（申込先着順）

講師

塩田 正俊

放送大学山口学習センター客員教授
山口大学名誉教授



—お問い合わせ・お申し込み先—

 **放送大学** 山口学習センター

〒753-0841 山口市吉田 1677-1
TEL : 083-928-2501 FAX : 083-928-2503
E-mail : yamasc35@ouj.ac.jp

宇部市立図書館

〒755-0033 宇部市琴芝町一丁目 1 番 33 号
TEL : 0836-21-1966 FAX : 0836-21-3801
E-mail : library@city.ube.yamaguchi.jp