

大野城市・放送大学 福岡学習センター コラボ講演会

「アクティブライフのための 身体づくりと生活環境」

令和 7 年

9 月 20 日 (土)

10時～12時 (受付9時30分～)

参加
無料



場 所

大野城市総合福祉センター 2 階中会議室
(大野城市曙町 2 丁目 3 - 2)

定 員

45 名 (申込多数の場合は先着順)

申込期限

8 月 29 日 (金)

申込方法

申込フォーム (下記二次元コード)、電話、FAX
(必要事項: 氏名・電話番号・メールアドレス)

講師紹介

村木 里志 教授 (九州大学大学院芸術工学研究院)

心身の機能は年齢とともに少しずつ低下していきます。しかし、運動習慣や生活環境を改善することでアクティブな日常生活を維持することができます。

本講演では、加齢による心身の変化の特徴を踏まえ、体力の低下や転倒を無理なく予防するための実践的なヒントを、科学的知見と講師の運動指導の経験をもとにわかりやすく解説します。



申込・問い合わせ先

大野城市 経営戦略課 総合戦略担当

電 話: 092-580-1805

F A X: 092-573-7791



申込フォーム