

**公開  
講座**

# 日本の自然環境を 生かした健康増進法

群馬県民力レッジ連携講座

主催 放送大学群馬学習センター

後援 国立大学法人群馬大学、群馬県教育委員会、(株)上毛新聞社

急激に変化し複雑化する社会において、人々の生活課題が多様化とともに、教育に対する関心・文化的欲求が増大しつつあります。現代社会における諸課題は限られた専門知識だけでは理解しがたく、幅広く多角的な知識が必要とされています。

放送大学群馬学習センターでは、このような社会環境に鑑み、地域貢献の一環として一般の方を対象に、多彩な講師陣を迎えて公開講座を定期的に開催しています。

ぜひご参加ください。

## 日時・会場・テーマ・講師

日 時 2026年1月31日(土) 13:30~15:30 【受付】13:00~

会 場 放送大学群馬学習センター 第2・第3講義室  
群馬県前橋市若宮町1-13-2 (裏面に地図あり)

テ マ 日本の自然環境を生かした健康増進法

日本の高齢者比率は他国に比較して高く、日本の保健・医療が優れていることを示しています。国内外の山々でも多くの中高年旅行客、登山者が坂道を登り、健康増進活動に励んでいます。きれいな景色を眺めながら体を動かすことは健康増進にとても有効ですが、運動中に体調が悪化し事故に遭う危険性もあることは事実です。健康管理上の注意点を正しく理解して、豊かな自然環境を生かした、“賢い”運動習慣を確立していくことが大切です。



講 師 群馬大学医学部附属病院 病院長 齋 藤 繁

(申込方法等の詳細は裏面をご覧ください)

公開  
講座

# 日本の自然環境を 生かした健康増進法

・群馬県民力レッジ連携講座

## 申込方法

次の①②、いずれかの方法でお申し込みください。

①右のQRコードからお申し込みください。

②放送大学群馬学習センター（027-230-1085）まで、お電話にてお申し込みください。

【受付時間】9:30～12:00、13:00～17:00（月曜・祝日を除く）

※取得した個人情報については、当講座の参加連絡等の運営業務で利用し、その他の目的には一切利用しません。



## 申込締切

1月29日（木）

## 定 員

現地参加：100名、オンライン参加：200名

事前申込制

聴講料 無 料

## 駐 車 場

群馬学習センターの駐車場スペースは20台程度と限りがあります。できるだけ公共交通機関や市営駐車場をご利用ください。

## そ の 他

当日に写真や動画を撮影する場合は個人が特定されないよう配慮し、記録や広報活動のため、当センターWebサイトや機関紙等に使用させていただく場合がございますので、あらかじめご了承願います。



## 放送大学

は、テレビ・ラジオ・インターネットを通じて  
学ぶことができ大学院も有する日本の通信制大学の草分け  
です。「すべての人が、いつでも、どこでも、自由に学べ、そ  
の学びが評価される社会」をめざして、高品質で一般の大  
学と比べても遜色のない幅広い分野を網羅する多様な教材  
を提供しています。学位や各種資格の取得、更には生涯学  
習の目的で、現在8万2千人以上の学生が学んでいます。

## 群馬学習センター

は、全国展開する放送大学の  
50のキャンパスの一つで、群馬の特色を活かした対面の授  
業や公開講座の実施をはじめ、専門書等を配架した図書  
室、放送授業の全番組を再視聴できる設備を備えています。  
地域の知の拠点として学生の多様な学びを支援し、学習  
相談や課題(研究)発表会等も開催しており、学生のサークル  
活動も盛んです。

放送大学に関心のある方は群馬学習センターにご連絡くだ  
さい。



2026年4月入学生募集中です!

2026年度第1学期（4月入学）の教養学部および  
大学院（修士選科生・修士科目生）の学生を募集中です。

募集期限：2026年3月16日（月）

募集内容の詳細や、インターネット出願については、放送大学ウェブサイ  
トをご覧ください。大学案内パンフレット、学生募集要項などの各種資料は、  
群馬学習センターで配布しているほか、放送大学ウェブサイトまたはお電話  
でもご請求いただけます（無料）。

資料請求  
お問い合わせ先等

放送大学ウェブサイト <https://www.ouj.ac.jp>  
 放送大学群馬学習センター TEL 027-230-1085  
 放送大学総合受付 TEL 043-276-5111

ご入学お待ち  
しています♪