

音楽と軽運動で脳が活性化！ 脳の仕組みを理解して楽しく習慣化！



聴講
無料

日 時

2月1日(日) 13:30 ~ 15:00

講 師

高岡 綾子 鹿児島県エアロビック
連盟理事長

会 場

放送大学鹿児島学習センター講義室

定 員

先着40人 どなたでも参加できます。
(軽い運動のできる服装・靴でご参加ください。)

講演内容

「運動の習慣化へ！科学的根拠に基づく「スローエアロビック」の理論
を学び、実践して、身体が喜ぶ気持ちよさを体感しましょう。

- 参加ご希望の方は、事前に氏名、一般・本学学生の別、連絡先(電話番号)等について、
1月27日(火)までにGoogleフォーム又は電話でお申し込みください。
また、公開講演会の前と後に、放送大学への入学や資格取得などについての個別相談会を開催
しますので、ご希望の方は併せてお申し込みください。

《申込先》

 **放送大学** ☎ 099-239-3811 \資料請求無料/
鹿児島学習センター ✉ kagoshima46@ouj.ac.jp

お電話かGoogleフォームから
お申し込みください。



URL
<https://forms.gle/Tm6KdKtsUvS246126>

学生募集 令和8年度第1学期 (4月入学生)

出願受付

第1回：令和8年2月27日(金)まで
第2回：令和8年3月16日(月)まで
オープンキャンパス・個別相談会開催中(月・祝除く)