

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！



日 時

2月1日(日) 13:30 ~ 15:00

講 師

高岡 紗子 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)**