

公開
講座

心と体の対話

～動楽(どうらく)ウォーキング のすすめ～

ぐんま県民カレッジ連携講座
とちぎ県民カレッジ連携講座

主催 放送大学群馬学習センター／放送大学栃木学習センター

後援 群馬県教育委員会／栃木県教育委員会

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するとともに、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及び栃木学習センターでは、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を開催しています。

ぜひご参加ください。

日時・会場・テーマ・講師

日時 2026年7月25日(土) 10:00～12:00 【受付】 9:30～

講師

会場 群馬大学共同教育学部附属小学校 体育館
群馬県前橋市若宮町2-8-1

テーマ 心と体の対話

～動楽(どうらく)ウォーキング～のすすめ

健康のために、あるいは体力を低下させたくないから運動する。こうしたことは年を重ねるごとに切実に思うことではないでしょうか。朝夕を問わず、街中や公園などでジョギングやウォーキングをしている人をよく目にします。しかし、いくら健康のためといっても、必要に迫られてとか、義務感にとらわれて運動することは決して健康的であるとは思えません。心が運動を受け入れなければ長続きしないでしょう。本講座の目的は、ストレッチやウォーキングなどの軽運動による心と体の対話を通して運動の楽しさ、心地よさを実感していただくことです。そして、簡単な運動機能の評価についても紹介します。

群馬大学名誉教授
山西哲郎氏放送大学
栃木学習センター所長
宇都宮大学名誉教授
加藤謙一氏

申込方法 裏面をご覧ください

申込締切 6月30日(火)

定員 先着25名 聴講料 無料

持ち物 運動ができる服装、体育館用上履き、タオル、飲み物等
※別途、保険料(100円程度)が必要です。徴収方法は申込受付後にご案内します。

公開講座

心と体の対話

～動楽(どうらく)ウォーキングのすすめ～

ぐんま県民カレッジ連携講座
とちぎ県民カレッジ連携講座



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。

駐車場

群馬大学共同教育学部附属小学校の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に配慮し、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、あらかじめご了承ください。



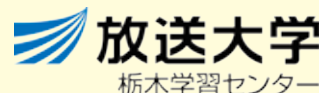
放送大学

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8万6千人以上の学生が学んでいます。

群馬学習センター・栃木学習センター

は、全国展開する放送大学の50のキャンパスの一つで、地域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・栃木学習センターにご連絡ください。



2026年10月入学生募集!

2026年度第2学期（10月入学）の教養学部および大学院（修士選科生・修士科目生）の学生を募集します。

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、群馬学習センター及び栃木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）。

募集期限:

2026年6月10日(水)～
2026年9月9日(水)

ご入学お待ち
しています♪



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
放送大学栃木学習センター TEL 028-632-0572
放送大学総合受付 TEL 043-276-5111