

運動とからだを守る仕組み をかんがえてみよう

日時 平成30年3月18日 **日**

10:30~12:00

会場 平川地域交流センター

(山口市平井1665番地)

定員 50名 (受講料**無料**)

講師 塩田 正俊 放送大学山口学習センター客員教授
山口大学名誉教授



【講演の内容】

運動には私たちの体を守る効果があるといわれています。風邪などの病原体から体を守る仕組みについて概観し、運動の効果について考えてみましょう。

どんな運動がいいのか、今、運動を実践されている方は自分の運動の方法が良いかどうか一緒に考えてみましょう。



主催 | お申込み・お問合せ先 (電話またはメール)

山口市地域生活部協働推進課

TEL : 083-934-2763

E-mail : kyodo-s@city.yamaguchi.lg.jp

放送大学山口学習センター

TEL : 083-928-2501 (月曜・祝日休業)

E-mail : yamasc35@ouj.ac.jp

会場案内

