

山口県立山口図書館・放送大学山口学習センター
連携公開講座

脳の活性と運動

～脳を活性化する運動・栄養・睡眠（休養）～

2019年

6月29日



受講料
無料!

13:30～15:00

会場

山口県立山口図書館

2階 第1研修室

定員

30名

脳は運動、栄養および睡眠（休養）を正しく行うことで活性化します。運動・栄養・睡眠をどのように行えば活性させるのか、一緒に考えてみましょう。

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



お問合せ・お申し込みはこちらまで

山口県立山口図書館

〒753-0083

山口市後河原 150-1

T E L : (083) 924-2111 (代表)

F A X : (083) 932-2817

閉館日：月曜日・月末整理日

放送大学山口学習センター

〒753-0841

山口市吉田 1677-1 山口大学吉田キャンパス内

T E L : (083) 928-2501

Eメール：yamasc35@ouj.ac.jp

閉所日：月曜日・祝日