

平成29年9月25日

まんのう町サテライトセミナー参加者募集

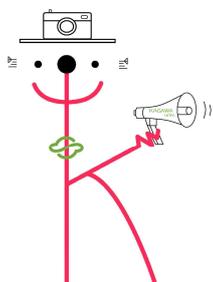
～楽しく学んで、楽しく実践！やさしい健康講座～運動のはなし～

開講日 : 平成29年10月13日(金) 13時30分～15時
場 所 : スポーツセンターまんのう 会議室(香川県仲多度郡まんのう町吉野下957)
講 師 : 医学部 准教授 宮武 伸行(みやたけ のぶゆき)
定 員 : 30名程度
そ の 他 : 受講料無料。

※なお、受講は事前申し込みが必要です。まんのう町までお申込みください。
定員を上回る場合は、受講をお断りする事があります。

講義内容

運動は食事、ストレス対策、アルコール、たばことなれば重要な生活習慣のひとつです。以前は体操服に着替えて行なうような運動が勧められていましたが、最近では日々の日常生活をより活動的にすることも重要であることがわかってきています。家庭でできる簡単な実技もまじえて紹介します。



■問い合わせ先

香川大学 学術・地域連携推進室 地域連携推進グループ 杉村

TEL : 087-832-1368 FAX:087-832-1357

E-mail : chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp

■申込み先

まんのう町健康増進課

(まんのう町健康増進計画をすすめる会事務局)

TEL : 0877-73-0126 FAX:0877-79-3276

※本講座は、まんのう町健康増進計画をすすめる会開催の
平成29年度健康講演会としても位置づけています。