健康づくりに活かす
運動とからだの生理学

みなさんは普段どのくらい運動をしているでしょうか。
人間は、持っている機能を使わないと驚くようなスピードで、その能力は低下していきます。
本講座では、生活機能低下を防ぐ為の運動の重要性について学びます。

講師：中里浩一　氏

所属学部：日本体育大学
保健医療学部教授
所属研究室：
運動生理学研究室

開催時間 午後 19:30～21:00

第1回　2月11日（木）
「加齢に伴う筋量・筋力減少と筋力トレーニング」

第2回　2月15日（月）
「加齢に伴う血管柔軟性の低下と運動」

第3回　2月18日（木）
「運動による関節痛の軽減」

第4回　2月22日（月）
「骨密度と運動習慣の関係」

第5回　2月25日（木）
「運動による呼吸循環器の変化」

第6回　2月29日（月）
「メンタルヘルス（認知症など）と運動との関係」

会　　場 ▽ 生涯学習センター　5階 研修室 4
対　　象 ▽ 16歳以上の方
定　　員 ▽ 30名（申込先順）
受 講 料 ▽ 3,000 円
申　　込 ▽ 生涯学習センターへお電話、インターネット、直接窓口へ

TEL. 03-5813-3730

〒120-0034 足立区千住五丁目 13-5
学びピア 21　4 階

インターネット
https://reserve.city.adachi.tokyo.jp/webcls/

足立区生涯学習センターの講座情報は、コミュニケーション情報誌「ピア・ナビ」、またはホームページ http://www.adachi-shogakucenter.net/

主　催：足立区生涯学習センター　　受託運営：NPO 法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」

足立区 生涯学習センター