

(一財)熊本公徳会 記念講演会

設立75周年



■講師紹介
阪本 達也

早稲田大学教育学部卒業後、熊本県立高等学校等の勤務を経て、2015年9月から現職。

研究テーマ
健康・スポーツ科学

期日 9月14日(土) 午後1時半から開演

場所 あさぎり町深田校区公民館「せきれい館」
(あさぎり町深田西955番地1)

講師 阪本 達也氏
(崇城大学学生部長・総合教育センター講師)

演題 「健康づくりは『貯筋』から
～元気な生活の基本として～」

■講演内容

『健康寿命』を延ばすことは、「幸せな老後」を送るうえで重要なことです。そのためには、いくつになっても適度な筋力が必要であり、「筋トレ」を意識した「健康スポーツ」の継続が大切です。今回は、年齢に関係なく筋肉「貯筋」の必要性と、その実践としての「ウォーキング」等について、お話をしたいと思います。

聴講者
募集150名
無料

※この講演会は、崇城大学と熊本学園大学の連携事業のひとつです

講演会お申し込み

①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥参加人数および「熊本公徳会記念講演会参加」と明記して、熊日生涯学習プラザへ◎はがき＝〒860-0845熊本市中央区上通町2-32 びぶれす熊日会館6F、◎ファクス＝096(327)3159でお申し込み下さい。聴講券をお送りします。※なお、先着順、定員になり次第締め切ります。

主催 (一財)熊本公徳会

共催:熊本日日新聞社 崇城大学 熊本学園大学 後援:あさぎり町 あさぎり町教育委員会

お問い合わせ

熊日生涯学習プラザ ☎096(327)3125