

ロコモ予防の運動

日時

2023年10月14日(土)

10:30～12:00

内容

健康寿命の阻害要因の一つであるロコモティブシンドロームを予防するための運動について考えてみます。

会場

周南市学び・交流プラザ 【多目的ホール】
(周南市中央町 4-10)

定員

30名(申込先着順)

申込開始 9月11日(月)9時～

(土・日・祝・休館日を除く 9時～17時15分)

受講料
無料

講師



すぎうら たかお
杉浦 崇夫

放送大学山口学習センター所長

注意事項

- ・発熱や咳、喉の痛みなど風邪の症状がある場合、体調が優れない場合は、ご来場をお控えください。
- ・体温が概ね37.5度以上ある場合は、入場をお断りする場合がございます。

【主催】

周南市学び・交流プラザ
放送大学山口学習センター

【お申込み・お問合せ】

周南市学び・交流プラザ

〒746-0016 周南市中央町 4-10

T E L : 0834-63-1188

F A X : 0834-39-6152

E-mail : manabi@city.shunan.lg.jp

応募者の個人情報は厳重に管理し、この講座以外には使用しません。

学び・交流プラザは、災害時避難所になる場合があります。

当日悪天候や災害等が発生し、やむを得ない事情が生じた場合は中止することがあります。

まだ見ぬじぶんに出会うため 学びの世界をひらきませんか？

放送大学入学のチャンスは
年2回（4月と10月）

まずは資料をご請求ください

資料請求は年間を通して受け付けています
大学案内、学生募集要項は無料でお届けいたします



入学相談随時受付中です お気軽にお問い合わせください



放送大学



放送大学ウェブサイト www.ouj.ac.jp



〒753-0841

山口市吉田 1677-1（山口大学キャンパス内）

TEL: (083) 928-2501 FAX: (083) 928-2503

E-mail : yamasc35@ouj.ac.jp

周南市学び・交流プラザ／放送大学山口学習センター連携公開講座
「ロコモ予防の運動」参加申込書

周南市学び・交流プラザ

〒746-0016 周南市中央町 4-10

T E L : 0834-63-1188

F A X : 0834-39-6152

E-mail : manabi@city.shunan.lg.jp

| | | | | |
|---|------|--|-----|----------------------------|
| 1 | ふりがな | | 住 所 | 〒 _____ |
| | 氏 名 | | 連絡先 | TEL : _____ FAX : _____ |
| 2 | ふりがな | | 住 所 | 〒 _____ |
| | 氏 名 | | 連絡先 | TEL : _____ FAX : _____ |

応募者の個人情報厳重に管理し、この講座以外には使用しません。

当日悪天候や災害等が発生し、やむを得ない事情が生じた場合は中止することがあります。