

ロコモ[〃]予防の運動

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
について考えてみる。



日時

2025年**1月11日** **土** 13:30 ~ 15:00

会場

山陽小野田市立中央図書館【視聴覚ホール】
(山陽小野田市栄町9-13)

定員

30名 (申込先着順)

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



受講料
無料

—お問合せ・お申込み先—

山陽小野田市立中央図書館

山陽小野田市栄町9-13

TEL : 0836-83-2870 FAX : 0836-83-3564
E-mail : cyuo-library@city.sanyo-onoda.lg.jp

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



放送大学ウェブサイト

放送大学



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

放送大学の魅力 世代・職業・地域を問わずに支持される理由

入学資格は学ぶ意欲！

入学試験はありません。学位の取得や学びなおし、キャリアアップなど目的はさまざまです。データサイエンスや心理学など興味ある科目を1科目から学ぶことができます。

自分に合ったスタイルで！

テレビ（BS放送）・インターネット等を使って自分のペースに合わせて学ぶことができます。スマホやタブレットを使えば、どこでも視聴することができます。

学費を抑えて！

負担の少ない授業料が魅力です。入学料と学期（半年）ごとに登録した科目数分の授業料を納めればよいので、無駄がありません。