

健康に「生きる力・生き続ける力」をつくる！

老化・疾病予防におよぼす運動の効果

人間の老化とは、血管の老化であり、内臓諸器官の機能低下です。私たちは、何歳になっても病気を防ぐ免疫力や防衛体力を高め、活動的に生き続けることができる行動体力を維持していかなければなりません。本講演では、運動の継続によって、動脈硬化を予防し、血管に若さを保ち、心臓や肺機能、大脳機能および腹部内蔵の健康なはたらきを概説いたします。皆様の健康体力づくり・長寿づくりにお役立てください。お友達をお誘いのうえ、ご参加ください。

日時

平成29年11月11日(土)

午前10時から12時

講師

筑波大学名誉教授 教育学博士
モラロジー研究所特任教授

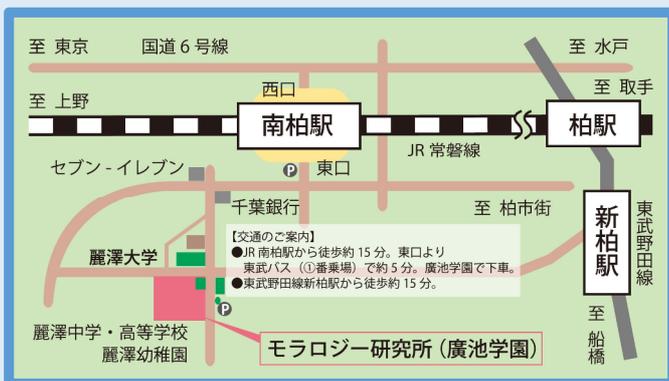
はがしゅうこう
芳賀 脩光

東京大学大学院教育学研究科修士課程・博士課程修了。元全日本柔道連盟国際試合強化委員会体力強化コーチ。講道館柔道七段。



会場

モラロジー研究所 柏生涯学習センター201 教室
(柏市光ヶ丘2-1-1) ※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



申込

参加費：500円(資料代)

参加費は当日会場にて

電話申込 04-7173-3237

(担当：後藤)

書面申込 下欄にご記入のうえ、
FAX (04-7176-1177) ください。

定員：150名 ■締切：11月4日

主催：公益財団法人モラロジー研究所

後援：柏市、柏市医師会、千葉県柔道整復師会 柏市・我孫子市接骨師会、柏市社会福祉協議会

氏名(連絡先)	氏名(連絡先)
①	③
②	④

※連絡先は日中連絡の取れる電話番号(携帯電話も可)をご記入ください

FAX番号 04-7176-1177