

運動で心も 頭もすっきり



日時: 2019年9月27日(金)

13:30~15:00

場所: 上関町中央公民館(上関総合文化センター内)

(住所: 山口県熊毛郡上関町大字室津 904-15)

講師: 山口県立大学 社会福祉学部 社会福祉学科

准教授 角田 憲治 氏

演題: 「運動で心も頭もすっきり」

1時間の講義の後、30分ほど、
軽いステップ運動を行います。
歩きやすい服装でお越しください。

“運動”をして『頭がスッキリした経験』をお持ちの方は多いと思います。
“運動”には身体面だけでなく、心理面や認知機能にも効果があることがわかっています。“運動”を通した心と頭の健康づくりについて、国内外の研究成果に基づき、解説します。また、“脳に刺激を与える運動”の一例として、『スクエアステップ運動』を体験します。

*受講料 無料 *定員 50名

*申込先・問い合わせ先

生活協同組合コープやまぐち 組合員活動グループ

〒753-0872 山口市小郡上郷 901-21

TEL: 083-995-3607 Fax: 083-995-3712

上関町総合文化センター(上関町中央公民館)

〒742-1403 山口県熊毛郡上関町大字室津 904-15

TEL: 0820-62-1460

*申込方法 電話・FAX (住所・氏名・電話番号を上記申込先までお知らせください。)

*申込締切 2019年9月13日(金)