

テーマ「健康長寿に挑む～老化とのつきあい方を探ろう～」

老化は、誰もが避けることができない私たち人間の宿命です。老化は、身体機能の低下を導き、健康寿命にも深く関係しています。今回は、みなさんと「老化とつきあう方法」を考えていきます。簡単な運動を交えて楽しい時間にしたいと思います。



講師：弘前大学教育学部保健体育講座 教授 戸塚 学 氏
放送大学青森学習センター 客員教授

1963年静岡県生まれ。1994年弘前大学教育学部に着任、2006年教育学部保健体育講座教授に昇任、2014年から6年間教育学部長、2021年から放送大学客員教授を務める。専門は、健康科学（運動生理学、トレーニング科学）。



日時 2023年12月9日（土）

13時30分～15時（13時開場）

場所 つがる市立図書館 セミナー・学習室

定員 20名 参加無料 ※定員になり次第、募集締め切り

申込 図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。

問い合わせ つがる市立図書館 TEL 0173-25-3131

主催：放送大学青森学習センター 共催：つがる市立図書館

