

令和6年度一般講座

人生100年時代 歩き方から学ぶ

～健康長寿の新習慣～



令和6年9月13日(金)13:30～15:00(受付13:00)

兵庫県立図書館 第2研修室

講師：重森健太 氏（関西福祉科学大学教授）

兵庫県立図書館一般講座
「人生100年時代 歩き方から学ぶ～健康長寿の新習慣～」参加申込書

(フリガナ)	
氏 名	
連 絡 先	(電話番号、FAX番号またはメールアドレス) ※氏名、連絡先は講座への参加にかかる連絡以外には使用しません。

図書館記入欄 受付日

切 り 取 り

- 開催日時 令和6年 9月13日(金)
13時受付 13:30 ~ 15:00
- 開催場所 兵庫県立図書館 第2研修室
(明石市明石公園1-27)
- 参加費 無料
- 募集人数 先着50名まで
(ご参加頂けない場合のみご連絡します)
- 持ち物 動きやすい服装、歩きやすい靴
(室内で簡単な運動を行います。)
- 注意事項 申し込み後、欠席される場合は、
兵庫県立図書館(078-918-3366)まで
必ずご連絡ください。

● 応募方法

① FAX

上の「参加申込書」に必要事項をご記入いただき、
FAXにてお送りください。
(FAX: 078-918-2500)
当館のカウンターに直接ご提出いただいても構いません。

② インターネット

当館のホームページからお申込みいただけます
兵庫県立図書館>イベント・展示>イベント・講座
<https://www.library.pref.hyogo.lg.jp/event/event.html>
から申し込みをしてください。



- その他 大雨警報発令等の場合は、急遽、講座を中止することがありますので、ホームページを確認するようお願いします。
- 問い合わせ先 兵庫県立図書館利用サービス課 電話: 078-918-3366 (代表)

【講師】

重森 健太

(しげもり けんた)



プロフィール

関西福祉科学大学保健医療学部
リハビリテーション学科・教授
日本早期認知症学会理事長
1977年生まれ。理学療法士
有酸素運動が脳に与える影響の分析や、
認知症の評価に関する研究を続けている。
現在、日本早期認知症学会理事。
著書に「走れば脳は強くなる」
(クロスメディア・パブリッシング) など

