



放送大学

鹿児島学習センター



第34回

公開講演会

【かごしま県民大学連携講座】

日時 平成27年 **2月15日** 13:00~16:00

場所 鹿屋体育大学 (大学院棟3階講義室)

定員 **200人** どなたでも参加できます。

共催 鹿屋体育大学

入場無料

第1部

「貯筋運動のススメ」

—使って貯めよう筋肉貯筋、使えば無くなるお金の貯金—

講師／福永 哲夫 (鹿屋体育大学 学長)

講義概要：日常生活において身体を動かすことは極めて重要であるにも関わらず、近年は運動不足が指摘されている。運動は骨格筋によりもたらされ、筋は使わなければ退化し、適切な活動により発達する。そこで、「使って貯めよう筋肉貯筋、使えば無くなるお金の貯金、老後に備えて貯筋と貯金」ということになる。

第2部

「アクティブガイド2013+10(プラス・テン)でみんなで健康に!」

講師／田畑 泉 (立命館大学スポーツ健康科学部 学部長・教授)

講義概要：平成25年厚生労働省により、生活習慣病やロコモティブシンドローム予防に必要な成人の身体活動量(1日に1時間程度の活発な身体活動)と運動量(1週間に活発な運動を1時間)の基準値が示された。また、同時に65歳以上の高齢者に対しても、強度に関係なく1日40分以上の身体活動を行なうべきであるとする基準が示された。そして、身体活動量とその効果に容量依存性が確認されたので、全世代で今までより10分の身体活動を増やしましょう(標語で+10(プラステン))という考え方が導入された。

- 参加ご希望の方は、裏面の申込書にご記入のうえFaxしてください。お電話、Eメールでもお申し込みできます。なお、当日は公開講演会終了後、1時間程度ワンコインパーティ(参加費500円)を、大学学内で開催します。参加希望の方は、併せてご記入ください。

学生募集

平成27年度第1学期(4月入学生)

(第1回) 平成26年 **12月1日** 〇~

平成27年 **2月28日** 〇

(第2回) 平成27年3月1日 〇~3月20日 〇

《本部(千葉市)必着》

オープンキャンパス・個別相談会を毎日開催中!! (開所日を除く)

【お申し込み・お問い合わせ】



放送大学

鹿児島学習センター

〒892-8790 鹿児島市山下町14-50 かごしま県民交流センター西棟4階

TEL: 099-239-3811 FAX: 099-239-3841

E-mail: kagoshima46@ouj.ac.jp

〈放送大学鹿児島学習センター第34回公開講演会〉

参加申込書

FAX番号:099-239-3841

日時:平成27年2月15日(日)13:00~16:00

場所:鹿屋体育大学(大学院棟3階講義室)

■ 第1部:「貯筋運動のススメ」-使って貯めよう筋肉貯筋、使えば無くなるお金の貯金-
講師:福永 哲夫(鹿屋体育大学 学長)

■ 第2部:「アクティブガイド2013+10(プラス・テン)でみんな健康に!」
講師:田畑 泉(立命館大学スポーツ健康科学部 学部長・教授)

フリガナ 参加者氏名	一般・本学学生の別	連絡先(電話)	ワンコインパーティ (〇で囲んでください)
	一般・本学学生・本学卒業生		参加・不参加

放送大学4月入学生募集中

募集期間 第1回:平成26年12月1日(月)~平成27年2月28日(土) 第2回:3月1日(日)~3月20日(金)
《本部(千葉市)必着》

- 国により設置された正規の大学
- 学ぶ意欲が入学資格(15才以上無試験入学)
- 1科目11,000円で学べる
- 好きな科目だけを学べる(1年・半年の在学あり)
- 自宅でマイペースに学べる
- 目的に応じて学べる(多彩な授業 約300科目)
- 一流の講師から学べる
- テレビ・インターネットで学べる

募集学生の種類

※大学院修士全科生・博士全科生の出願は8月中旬~。

教養学部		大学院	
全科履修生	4年以上在学し学士の学位取得を目指す	修士全科生	2年以上在学し修士の学位取得を目指す
選科履修生	1年間在学し希望する科目を履修	修士選科生	1年間在学し希望する科目を履修
		修士科目生	6ヶ月在学し希望する科目を履修
科目履修生	6ヶ月在学し希望する科目を履修	博士全科生	3年以上在学し博士の学位取得を目指す

資料が必要な方はご連絡ください。無料でお届けいたします。 ☎099-239-3811