

令和6年度

立正大学 テリバーカレッジ

アンチエイジングを目指す生き方と運動・スポーツ



講師

社会福祉学部元教授
山西 哲郎 さん

略歴

兵庫県神戸市出身のランニング学者。東京教育大学（現在の筑波大学）在学中に箱根駅伝出場。その後、群馬大学や立正大学で教鞭をとり、多くの学生を指導。市民ランナーの指導者として、長年にわたり「走る世界」の魅力を伝えてきた。

開催日：6月1日(土)

受付：10時～、開講式：10時30分～10時40分

講義：10時40分～12時10分

内容

人生をより豊かにする運動やスポーツの考え方、アンチエイジング（老化防止）の実践について学びます。

●会場 中妻公民館

●対象 中学生以上

●定員 20名（要申込）

●受講料 無料

●申込期限 講座開催日の前日まで

申し込み・問い合わせ先
市まちづくり課 生涯学習係（☎27-8454）