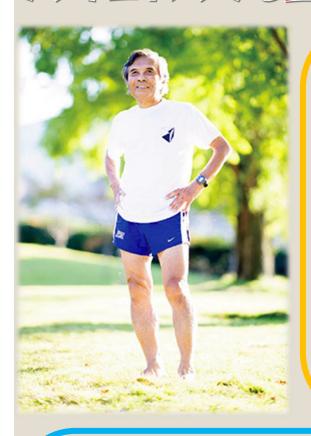
## 令和6年度 立正大学テリバリーカレッジ

## 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 学で教べんをとり、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)

付:10時~、開講式:10時30分~10時40分

濭 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。

場中妻公民館 ●会

●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(公27-8454)