

あなたの日常は大丈夫？ 実は怖い「座りすぎ」の話

職場ではデスクワークで座りっぱなし

自宅で過ごす時間もテレビやゲームで座りっぱなし

現代は座りっぱなしで、なんでもできる時代になりました。

「座りすぎ」を続けると、どんな不調が起こるのか。

「日本人の座りすぎをへらす」研究の第一人者としてご活躍されている早稲田大学の岡先生に御講演いただきます。

講師 早稲田大学 スポーツ学術科学院
教授 岡 浩一郎



日時

9月12日 日

10:00～11:30



Zoomによるオンライン開催

申込

市ホームページの申込みフォームからお申込みください。

申込みフォームは
こちら▶



その他

- ・当日はZOOMミーティングによる開催になります。
- ・開催1週間前までに、講座用URL, IDとパスワードをお送りします。
- ・講座終了後には、録画の公開を予定しております。

お申込み・お問い合わせ 宇都宮市保健センター TEL 028-627-6666

(9:00～17:00 水曜・祝日休) 土日もやっています

保健師・管理栄養士・運動指導員が赤ちゃんから大人まで皆さまの健康づくりを応援しています。

主催：宇都宮市・栃木県看護協会宇都宮支部