

令和4年度

小樽商科大学公開講座

誰でも簡単にできる！

生涯を健康で過ごす秘訣とは？

- ◇最近、体調があまり良くない。
- ◇健康について興味がある！
- ◇でも、何をしたらいいのかわからない！

**健康の保持増進について
みなさんのタメになる
お話をお届けします！**

日時 令和5年3月29日（水）
18：30～20：00
会場 文化センター 会議研修室
内容 健康長寿と運動スポーツ
～人生100年時代を豊かに生きる～
参加料 無料

～ 講師 Profile ～

氏名：中川 喜直（なかがわ よしなお）
年齢：60歳
職業：小樽商科大学 商学部 教授