

東金市と
城西国際大学の

教養講座

今年のテーマは

「元気な生活を支える知識と実践」

無料

定員30名
(先着順)

第1回

令和8年9月26日

土

10:00～11:30(9:30開場)

会場:城西国際大学図書館

オリエンテーションルーム

健康長寿に向けたフレイル予防 ～コグニサイズで脳と体を元気に～

講師:竹内 弥彦 教授(健康科学部 理学療法学科)

「フレイル(虚弱)」についての基本的な知識と
認知機能の低下を予防する重要な方法について
分かりやすく説明します。

身体と頭を同時に使う運動法である「コグニサイズ」を
実際に体験しながら、楽しく学びましょう。



申込方法

東金市教育委員会 生涯学習課へ
電話または窓口で申し込みください。

参加定員・締切

市内在住・在勤・在学の高校生以上の方
先着30名 (締切:9月16日)

※定員を超えた場合は募集を終了いたします。
ご了承ください。

共催

城西国際大学

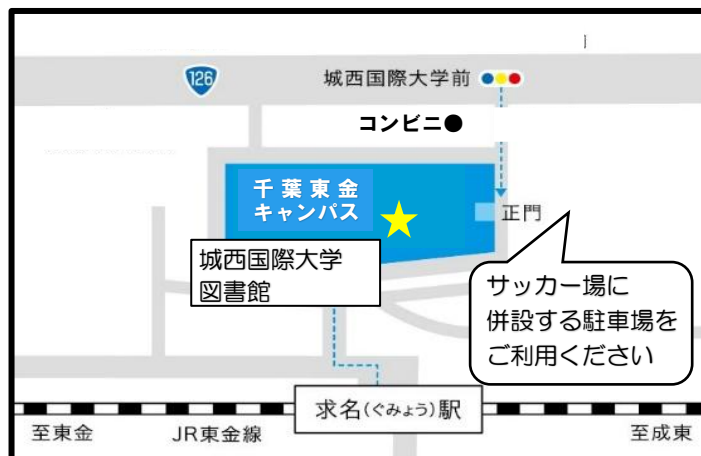
(担当:研究・社会貢献部 社会連携課)

主催・お問い合わせ

東金市教育委員会教育部

生涯学習課 TEL:0475-50-1187

会場地図



城西国際大学
JOSAI INTERNATIONAL UNIVERSITY

