

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



会場で、またはオンラインでご参加ください。

場所

宇都宮市保健センター (トナリエ宇都宮9階, 宇都宮駅西口駅前)
※無料駐車場はありません。

申込

8月6日から 申込みフォームまたは電話による申込み

対象

市内在住、在勤の方
(定員 会場 先着40名, オンライン40名)

申込みフォームは
こちら▶



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の大人まで皆さまの健康づくりを応援しています。