

令和4年度一般講座

脳を鍛える歩き方を学ぶ

～認知症、コロナフレイルにならないために～

令和4年5月13日（金）13:30～15:00(受付13:00)

兵庫県立図書館 第2研修室

講師：重森健太氏（関西福祉科学大学教授）



認知症、コロナフレイルを予防
する歩き方のコツを伝授します

兵庫県立図書館一般講座「脳を鍛える歩き方を学ぶ」参加申込書

(フリガナ)	
氏 名	
連 絡 先	(電話番号、FAX番号またはメールアドレス)

※氏名、連絡先は講座への参加にかかる連絡以外には使用しません。

図書館記入欄 受付日

----- 切 -- リ -- 取 -- リ -----

- 開催日時 令和4年5月13日(金)
13時受付 13:30～15:00
- 開催場所 兵庫県立図書館 第2研修室
(明石市明石公園1-27)
- 参加費 無料
- 募集人数 先着30名まで
(ご参加頂けない場合のみご連絡します)
- 持ち物 動きやすい服装、歩きやすい靴、筆記用具
(室内で簡単な運動を行います。)
- 注意事項 申し込み後、欠席される場合は、
兵庫県立図書館(078-918-3366)まで
必ずご連絡ください。

● 応募方法

① インターネット

当館のホームページから、お申込みください。

兵庫県立図書館>イベント・展示>イベント・講座

<https://www.library.pref.hyogo.lg.jp>

/event/event.html

から申し込みをしてください。



② FAX

「参加申込書」に必要事項をご記入いただき、

FAXにてお送りください。

(FAX: 078-918-2500)

当館のカウンターに直接ご提出いただいても構いません。

- その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため当日は次の点についてご協力をお願いします。

- ・マスクの着用
- ・入室退室時におけるアルコール消毒
- ・参加者同士の大声での会話を控える
- ・入退出時や集合場所等において人と人との十分な間隔の確保


大雨警報発令等の場合は、急遽、講座を中止することがありますので、ホームページを確認するようお願いします。

- 問い合わせ先 兵庫県立図書館利用サービス課 電話: 078-918-3366 (代表)

【講師】

重森 健太

(しげもり けんた)



プロフィール
関西福祉科学大学保健医療学部
リハビリテーション学科・教授
1977年生まれ。理学療法士
有酸素運動が脳に与える影響の分析や、
認知症の評価に関する研究を続けている。
現在、日本早期認知症学会理事。
著書に「走れば脳は強くなる」
(クロスメディア・パブリッシング) など

