

帝京平成大学 × 帝京平成スポーツアカデミー

2026年度 公開講座

日時：7月11日(土)

10:30～12:00

(受付時間10:00～)

予約不要！受講料無料！



タマイ キヨシ
玉井 清志
健康医療スポーツ学部
柔道整復学科
教授

現在わかっている不老長寿の健康科学

～今日からできる心と体の整え方～

老化を「治すべき疾患」と捉える現代医学の視点から、一生モノの健康習慣を導き、不老長寿の最新科学を紐解くとともに、実践できる心身の整え方を学びます。

細胞レベルで若さを保つ「食事」、身体機能を維持する「運動」の黄金律に加え、最新研究で重要性が増している「集団生活」が脳や寿命に与える好影響を科学的根拠に基づき解説します。

単なる長生きではなく、心豊かに若々しく生きるための3大柱を提示し、

『10年後の自分を劇的に変える』

具体的かつ持続可能なメソッドを今日から始める機会になれば幸いです。



<会場アクセス> 千葉キャンパス 本館 (市原市うるいど南4-1)

- ・どなたでもご参加いただけます
- ・当日は直接、会場にお越しください
- ・お車でのご越しの際は学生駐車場をご利用ください
- ・バス時刻表は大学HPをご覧ください

過去の講座を公開中♪

帝京平成大学 公開講座 過去

【問い合わせ先】

帝京平成大学 千葉キャンパス 総務課 ☎ 0436-74-5511(平日8:30～17:00/土曜8:30～12:30)

