

令和7年度第1回 奈良県立大学コモンズ講座 －座りっぱなしにご注意－

テレビにも
出演！！

講師

奈良県立大学
地域創造学部 准教授
こやま てるひで
小山 晃英
(医学博士)



気がつけば一日の大半を座って 過ごしていませんか？

実は

「**座り過ぎ**」は、運動不足とは別のリスクとして、健康に悪影響を与えることが国内外の研究で明らかになっており、様々な**病気のリスクが高まる**と言われています！！

この講演では、最新の医学的エビデンスをもとに、**今日からできる健康習慣**のヒントもたっぷりご紹介します！！

開催日

2025年 **7** 月 **9** 日 **水**

時 間

19:00～20:00頃 受付
18:30～

参加費

無 料

定 員

70名(先着)

会 場

奈良県立大学コモンズ棟

申込方法

7/2(水)までに本学HP
からお申し込み
(定員となり次第受付終了)

※なお、今後の令和7年度奈良県立大学コモンズ講座については、
第2回：9月、第3回：11月、第4回：令和8年1月を予定しています。



奈良県立大学

〒630-8258 奈良県奈良市船橋町10番地 (近鉄奈良駅、JR奈良駅から徒歩約10分)
奈良県立大学事務局 企画調整課 TEL:0742-22-4978



奈良県立大学 コモンズ講座 検 索

詳細・申込はこちら