

公開講座2025

放送大学岡山学習センター開設三十周年記念

健康のかなめ、 肝腎かなめの腎臓について

腎臓は尿の排泄だけでなく、血圧調整や造血など多様な機能を持っています。
生命維持に不可欠な「かなめ」の臓器といえます。
そんな腎臓を健康に保つには、バランスの取れた食事、運動、水分摂取が大切とされています。
具体的にどんなことに気をつけたらよいか、専門家に教えていただきます。

- 日時： 9月13日(土曜) 午後2時から3時30分
- 会場： 中央図書館 3階会議室
- 講師： 齋藤 昇さん (放送大学客員教授・岡山大学名誉教授)
- 参加費： 無料
- 定員： 20人・先着順
- 申込み： 中央図書館へ来館、電話、申込みフォーム↓

