

令和7年（2025年）8月19日

報道関係 各位

真庭市教育委員会

放送大学公開講座 2025 放送大学岡山学習センター開設 30 周年記念

「健康のかなめ、肝腎かなめの腎臓について」 を開催します

日時▶ 令和7年9月13日（土）午後2時～3時30分

場所▶ 真庭市立中央図書館 3階 会議室

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。

つきましては、ぜひとも取材くださいますようよろしくお願いします。

概要▶

1.日 時 令和7年9月13日（土）午後2時～午後3時30分

2.場 所 真庭市立中央図書館 3階 会議室（真庭市勝山53-1）

3.定 員 20人

4.参加費 無料

詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

お問い合わせ先▶

真庭市立中央図書館（担当：上杉）

TEL0867-44-2012 FAX0867-44-2020

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↓

