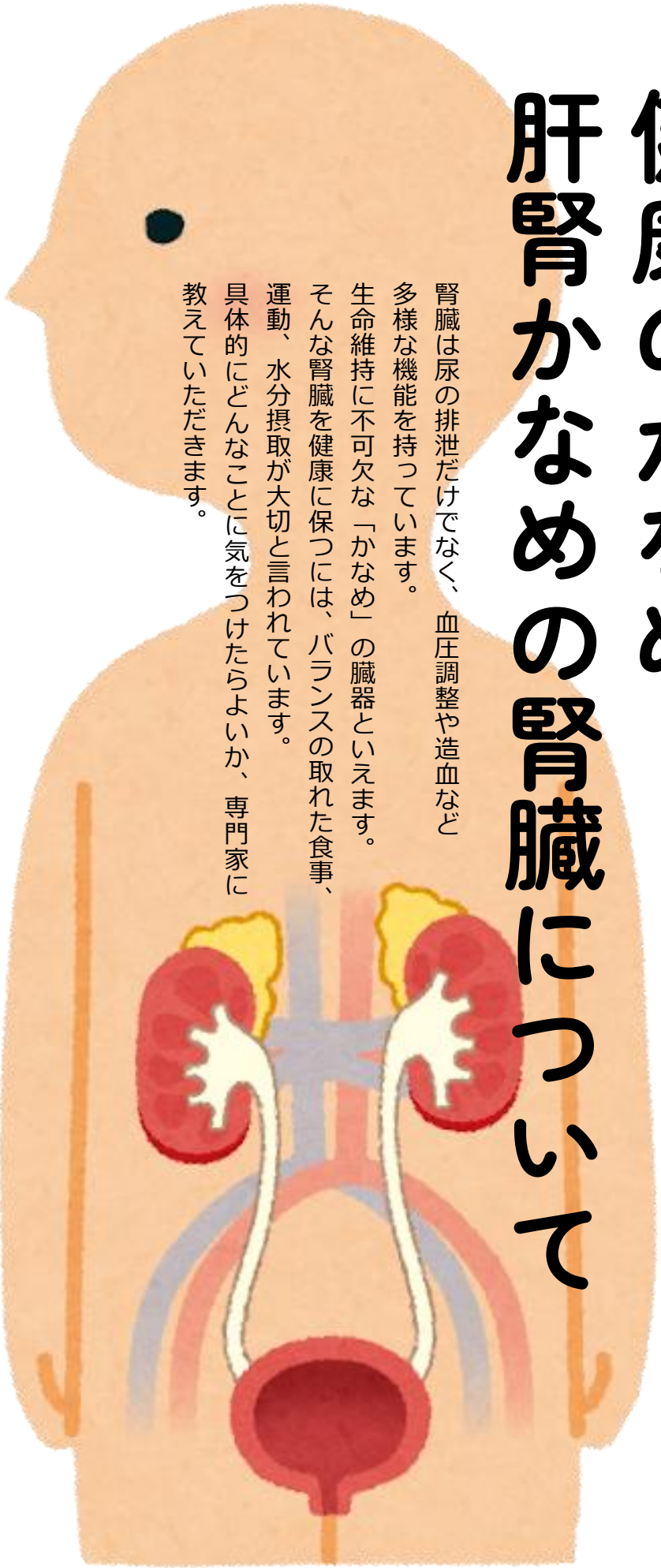
公開講座２０２５　放送大学岡山学習センター開設三十周年記念

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、水分摂取が大切と言われています。
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→

Maniwa City Public Library
真庭市立中央図書館　〒717-0013　岡山県真庭市勝山 53 - 1
TEL (0867)44-2012 FAX (0867)44-2020