● 受講料無料　● 要受講申込み

周南市×周南公立大学　市民講座

運動・身体活動と免疫のかかわり

～体力づくりと感染症予防～



2026

12/26 土

10:00 - 11:30

会場：周南市北部拠点施設 多目的室
（周南市大字須々万本郷355番地1 ）

【定員50名】



講師：松生（まつお）　香里（かおり）

周南公立大学　人間健康科学部
スポーツ健康科学科　教授

＼講師からのメッセージ／

私たちの体には、ウイルスや細菌に立ち向かう「免疫チーム」がいます。体内に侵入した細菌を取り込む好中球や、抗体をつくるB細胞など、さまざまな免疫細胞が連携して体を守っています。では、私たちが体を動かすと、免疫細胞のはたらきはどのように変わるのでしょうか。本講座では、免疫細胞の基本的なはたらきから、日常の身体活動やウォーキング、ジョギング、マラソンを例に、運動の強さや継続時間と免疫系のかかわりを、スポーツ科学の研究をもとに、わかりやすく解説します。健康を保つとともに、感染症予防に向けて運動・栄養・休養の面から、日々の生活でできる工夫をお伝えします。

【お問い合わせ】
周南公立大学地域共創センター
TEL:0834-28-5393
su_rcc01@shunan-u.ac.jp

〈お申込み〉
右の二次元コードから
お申込みください

事前に
お申込が
必要です

申込者多数の場合は、先着順とさせていただきます。

この講座は周南市の委託を受けて周南公立大学が実施しています。