

平成28年度 順天堂大学公開講座

順天堂大学オリジナルの“ロコモ対策”を知る！

第5回 運動と栄養

日時 平成28年11月12日(土) 10:00~11:00

参加無料

場所 順天堂大学さくらキャンパス 2号館:11番教室

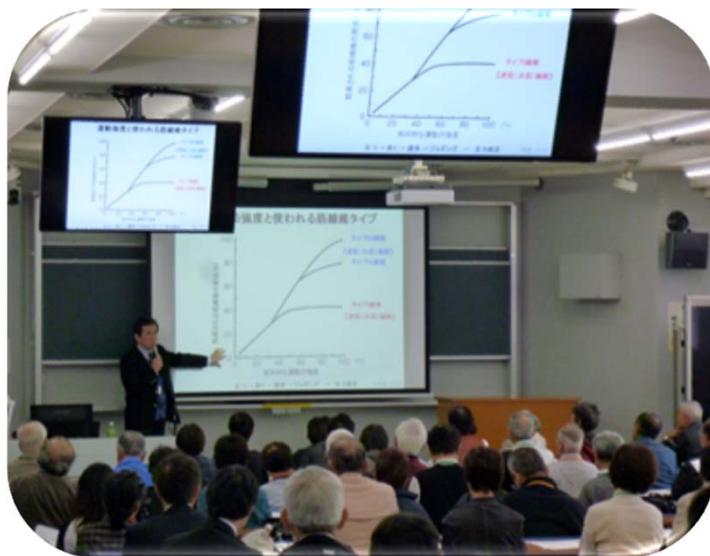
(最寄り駅 京成酒々井駅 徒歩25分)

講師 吉原利典 特任助教 (COIプロジェクト室)

講座内容

ヒトが生涯にわたって健康で自立した生活を営むためには、日常動作の基盤となる筋肉量を維持することが必要不可欠です。

本講座では、ロコモ予防に必要な栄養の知識について科学的なエビデンスに基づいて学ぶとともに、筋肉量を維持するためには切り離すことのできない栄養と運動との密接な関わりについて理解していただく講座です。



次回の日程

12月17日(土) 第6回：まとめ

定員 200名(中高齢の方対象です)

※事前申込不要

【担当】 町田修一 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・准教授)
内藤久士 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科科長・教授)

【問合せ先】 運動生理学研究室 関谷、中瀬、尾崎

☎0476-98-1001 (代表) 内線 312 時間：10時~16時 (月・水・金)