

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6回 まとめ

日時 平成28年12月17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

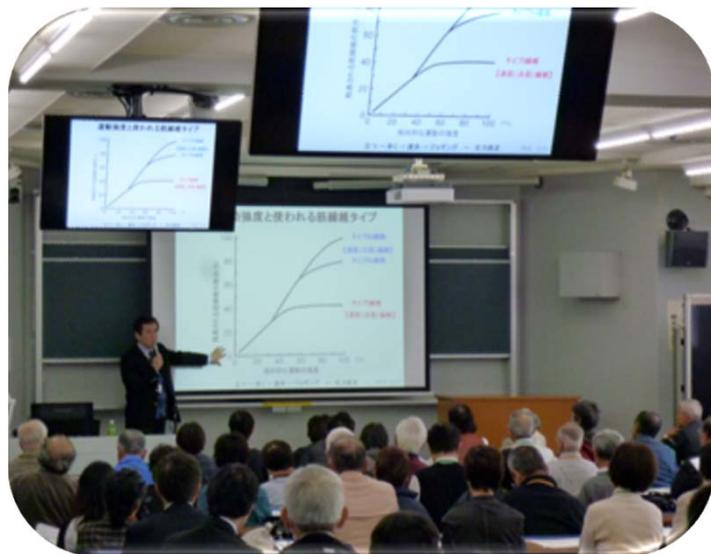
(最寄り駅 京成酒々井駅 徒歩25分)

講師 尾崎隼朗 助教 (スポーツ健康科学部)

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、これまでの講座の内容をまとめ、介護・寝たきり予防の観点から、順天堂大学オリジナルの“ロコモ対策”について学んでいただきます。最近、足腰の衰えを感じ始めた方、介護・寝たきりの予防のために何をしたら良いのか知りたい方は、そのために必要なスポーツ医学に基づく知識や方法について学んで今日から“ロコモ対策”を実践しましょう。



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、中潟、尾崎

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