

運動と栄養

日時 平成29年12月9日(土) 10:00～11:00

場所 順天堂大学さくらキャンパス 2号館12番教室(予定)

(最寄り駅 京成酒々井駅 徒歩25分)

※事前申込不要

※駐車スペースの用意があります。ご利用下さい。

※本数は限られていますが、JR/京成酒々井駅からバスが運行しております。

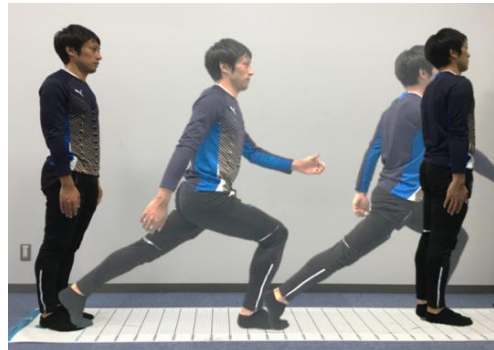
講師 棗寿喜 博士研究員 (スポーツ健康医科学研究所)

健康のため、体力づくりのために運動を実施し、その効果を得るためには、栄養の知識は重要です。本講座では、運動の効果を効率的に得るためには、どのような栄養が必要か、どのようなタイミングで摂取すればよいのか、摂取した栄養はどのように身体にとりこまれるのか等について、スポーツ医科学に基づいて、基礎からじっくりと学んでいただきます。



特別イベント

公開講座終了後、ロコモ度測定会(無料)を開催いたします。
ご希望の方は是非ご参加ください。



主に中高齢者の方を対象とした測定ですが、どなたでもご参加いただけます。

【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、大澤、尾崎

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