

2020年度 順天堂大学オンライン公開講座 (座学と実技で学ぶ“筋活”の重要性)

新しい生活様式での教養講座(全国各地から参加できます)

Web会議システムZoomによる新しいスタイルでの座学と実技

視聴にはパソコン(タブレット端末)とインターネット環境が必要です。なお、通信費は自己負担でお願いいたします。

生涯に亘って健康で自立した生活を営むためには、カラダを支え動かす筋肉を維持することが重要です。第2回オンライン公開講座では、ロコモ予防に効果的な筋力トレーニングについて講義します。また、講義の後は、講師の実演を見ながら、筋肉を維持増加させるための効果的なトレーニングを実際に体験していただきます。何歳からでも間に合う筋肉づくりで、自立した生活を営むことができる体を手に入れましょう。

【第2回】2020年 8月 29日 (土)
10:00~12:00



(講義)ロコモ予防のための運動①

町田修一 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授)

(実技)自体重を活用した筋力トレーニング②

棗 寿喜 (順天堂大学COIプロジェクト室 特任助教)

参加費
無料

要申込

<参加登録> 申込期日:8月24日(月)

下記のURL、もしくは右記のQRコードよりご登録ください。

※第1回の開催告知から、申込先が変更になりました。

<https://bit.ly/3hQWKDv>



今後の開催予定 ※予定は変更となる可能性があります。

【第3回】 『ロコモ予防のための運動②』(講義)
9月 19日 (土) 『自体重を活用した筋力トレーニング③』(実技)
10:00~12:00 参加登録: <https://bit.ly/2P78FR4>



申込期日
9/14 (月)

【第4回】 『ロコモ予防のための運動と栄養』(講義)
10月 17日 (土) 『ロコモ予防のための栄養』(実践)
10:00~12:00 参加登録: <https://bit.ly/39JIPwi>



申込期日
10/12 (月)

これまでのオンライン公開講座の
オンデマンド配信も行っています



<https://juntendo-kinkatsu.com/>



【責任者】 町田修一 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・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】 順天堂大学運動生理学研究室 【担当】 関谷、沢田、棗 (なつめ)

E-mail: kinkatsu@juntendo.ac.jp ☎070-1497-4567 受付時間: 10時~16時 (月・水・金)