

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4回となる今回は、ロコモ予防を目的とする運動をより効率的に行うための栄養補給について、講義と実践によって学んでいただきます。きっと、今日の食事から改善できるヒントが見付けられるはずですよ。

【第4回】2020年 10月 17日 (土)
10:00~12:00

(講義) ロコモ予防のための運動と栄養
～効率的な筋活を支える栄養について～

吉原利典 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 助教)



(実践) ロコモ予防のための栄養
～筋活のための食事のヒント～

黒坂裕香 (順天堂大学スポーツ健康科学部 助手)



<参加登録> 申込〆切:10月12日(月)

下記URL、もしくは右記QRコードよりご登録ください。

<https://bit.ly/39JIPwi>



参加費
無料

要申込

【順大さくら“筋活”講座】 <https://juntendo-kinkatsu.com/>

我々が“筋活”に関する情報を発信しているwebサイトです。
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。



【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)