

2021年度順天堂大学さくらオンライン公開講座

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)

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ため、“筋活”に取り組むことが重要です。最新の知見を交え、健康づくりに関する情報をご提供します。皆様のご参加をお待ちしています。

Web会議システムZoomを用いて開催します。パソコン、スマートフォンなどの通信端末と、インターネット環境が必要です。通信費は自己負担でお願いいたします。

各回とも
10:00~11:00

【第1回】2021年10月 9日(土)



コロナ禍に取り組むべき運動とは？

～順天堂大学さくらオンライン運動教室の取り組みと成果～

沢田 秀司 (順天堂大学COIプロジェクト室・博士研究員)

参加費
無料

【第2回】2021年11月13日(土)



概日リズムでつかもう運動効果！

運動にも実施するタイミングが大事！～体内時計と運動効果～

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)

要登録

【第3回】2021年12月11日(土)



順天堂大学発、10年後を見据えた健康づくりのすゝめ

～今からできる教養としてのロコモ・サルコペニア対策～

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)

<参加登録>

<https://bit.ly/3h9MFDB>



上記URL、もしくは左記QRコードよりご登録ください。
一度のご登録で、3回全てへのご参加が可能です。



【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・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

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