

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！

運動の大切さを知ろう！

介護・寝たきりにならないために

日時 平成28年7月16日(土) 10:00~11:00(予定)

参加無料

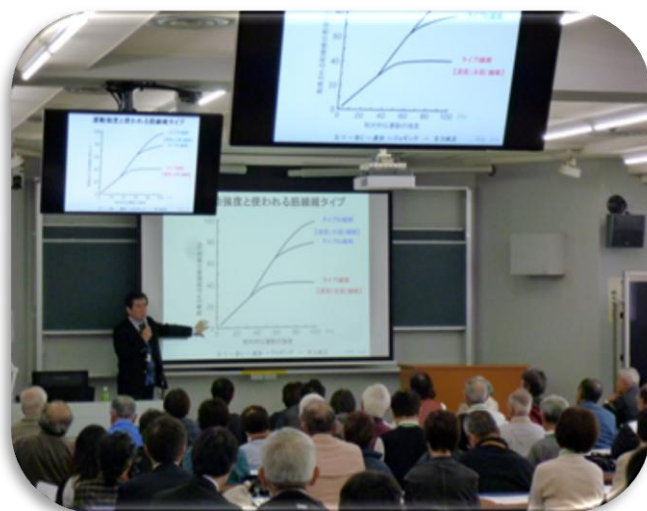
場所 順天堂大学さくらキャンパス 2号館:11番教室(予定)

(最寄り駅 京成酒々井駅 徒歩25分)

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、介護・寝たきり予防の観点から、運動の重要性や筋肉の老化の特徴について紹介し、皆さんが介護予防を実践する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基礎からじっくり学んでいただきます。



講座日程

8月20日(土) 第2回：筋力トレーニングの効果と方法

9月17日(土) 第3回：有酸素運動の効果と方法

10月15日(土) 第4回：トレーニング方法のまとめと応用

11月12日(土) 第5回：運動と栄養

12月17日(土) 第6回：まとめ

定員 200名 ※事前申込は不要です

【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、中瀬、尾崎

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