

平成29年度 順天堂大学公開講座

第1回 運動の大切さを知ろう！

～3世代で一緒に学べるスポーツ科学～

日時 平成29年7月29日(土) 10:00～11:00

参加無料

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)

※当日は京成酒々井駅西口より大学行きの無料シャトルバスが出る予定です

※学内の駐車スペースが限られておりますので、シャトルバスのご利用にご協力下さい

講師

吉原利典 特任助教 (COIプロジェクト室)

講座内容

運動を定期的に継続することは大切ですが、特に各々のライフステージに合わせた実施が重要になってきます。

本講座では、将来のメタボ、介護・寝たきり予防の観点から、子どもから大人まで運動の重要性について紹介し、皆さんが運動を実践するために必要なスポーツ医学に基づく知識について基礎からじっくり学んでいただきます。



お知らせ (今後も下記のテーマを取り上げた講座を実施いたします)

8月 12日(土) 子どものロコモと身体活動

9月 上旬予定 筋力トレーニング・有酸素運動の効果と方法

10月 上旬予定 運動と認知機能

12月 上旬予定 運動と栄養

定員 200名

※事前申込不要

【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、尾崎

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