

11月16日(土)

講義・運動

やさしい運動健康講座

講義 9:00～12:00

「測って動いて楽しい健康講座 ～体格・体組成と身体活動～」

講師：食と健康学類 准教授 山口 太一
学外講師 多賀 寿未代

体格・体組成（体脂肪率、筋肉量、骨密度など）は、日頃の食事と身体活動のバランスによって変わります。つまり、体格・体組成に問題があるということは食事と身体活動のバランスが崩れている可能性があるのです。そこで本講座では、体格・体組成を測定し、問題点を見つけるとともに、体格・体組成を良好にするために効率が良く、かつ楽しい身体活動をみなさんで実践しましょう。

対 象：小学5年生～一般

受 講 料：1,000円

申込締切：10月25日（金）

※室内用運動靴をお持ちいただき、動きやすい服装でお越しください。

定員
30名

