

2023
公開講座



大阪体育大学

OSAKA UNIVERSITY OF HEALTH AND SPORT SCIENCES

10月28日

定員

60名

当日受付

土曜日

受付・講義

大阪体育大学

L号館 2階201室

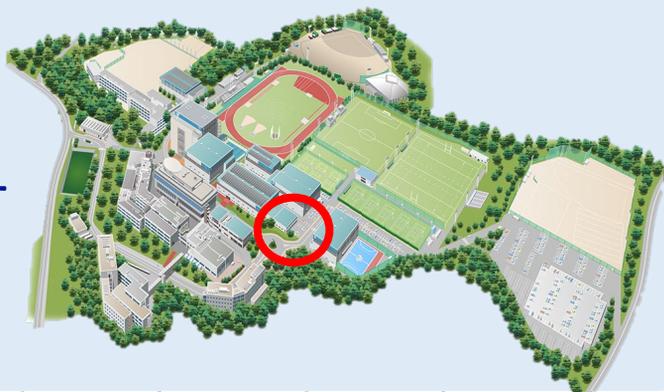
講義 9:30 ~ 10:30

実技 10:45 ~ 12:00

9:00 ~ 受付開始

※講義のみの受講も可能です

参加費 無料



講義 『栄養・食事によくある誤解』

岡村浩嗣先生(大阪体育大学教授)

*「ファストフードや菓子はよくない」「多くの種類の食品を食べなければいけない」「炭水化物は取らないほうがいい」「太ってなければいい」--みんな誤解です。

実技 『スロージョギング』

友金明香先生(大阪体育大学准教授)

*スロージョギングは、その場で足踏みができればすぐにできます。歩く速さと同じでもエネルギー消費量は2倍です。メタボ・ロコモ予防に最適です。

*実技は屋外で実施します。受講する場合は運動に適した服装・運動靴・飲料が必要です(更衣室はございません)

【お問合せ】 ☎072-479-3910 (友金) または ☎072-453-8948 (健康スポーツコース)

メール: wakagaeri.users@ouhs.ac.jp