

帝京平成大学×帝京平成スポーツアカデミー

2021年度公開講座 後援 市原市・市原市教育委員会

【日時】 6月26日(土) 10:30～12:00 (受付 10:00～)

【対象】 どなたでもご参加いただけます。 【定員】 30名程度

【会場】 ちはら台キャンパス(市原市ちはら台西6-19) (定員に達した時点で申込受付終了)
お車で越しの際は学生駐車場をご利用ください。

【講師】



ひおき まや
日置 麻也

帝京平成大学
健康医療スポーツ学部
リハビリテーション学科
准教授



筋肉量と代謝をアップさせて健康長寿を目指そう！

～加齢に伴う筋肉の減少と代謝の低下に向き合って～

骨格筋は、ヒトの身体の中で最も大きい組織です。筋肉は歩く、走る、階段を上るなど私たちの日常の動作のために重要な役割を担っています。筋肉量は運動すると増えますが、運動を怠ると減る組織です。また、運動は脳や心にも良い影響を与え、記憶機能を強化することでも知られています。

私たちの研究グループは、これまで多くの幅広い年代層の方々にご協力頂き筋肉量や筋代謝、筋力、身体活動量、食事などについて調査してきました。2019年度から2021年の期間、市原市の地域住民の方々にもご協力頂きました。本講では、私たちの調査結果、世界で実施されている調査を市原市の皆さんにご紹介します。

受講料
無料!!

【申込方法】 ※事前申込が必要です。申込方法は下記をご参照ください。



下記問い合わせ先の電話番号より、公開講座参加希望の旨お知らせください。

①お名前、②ご連絡先 を伺います。



右図のQRコードまたは(<https://forms.office.com/r/fEm3hhAHxp>)より専用申込フォームにアクセスし、手順に沿ってお申込ください。お使いの携帯やPCの環境・バージョンによりお申込できない場合は、お電話にてお申込ください。



新型コロナ
ウイルス感染症
対策

- ※ 会場内の座席間隔を十分とり、参加者は30名程度とします。
- ※ 来校前に家で検温をしてください。入館時に大学でも検温を行います。※37.5度以上の場合は入館不可となります。
- ※ 会場内の消毒および換気を実施します。
- ※ 会場入口で手指消毒し、マスクを必ず着用してください。
- ※ 発熱・咳・体調不良等の自覚症状がある場合、無理をなさらずご来場をお控えください。
- ※ 感染症拡大防止のため、開催を中止する場合がございます。予めご了承ください。



【問い合わせ先】 帝京平成大学 ちはら台事務室

TEL 0436-74-8881(平日 8:30-17:00 / 土曜 8:30-12:30)