

いきいきと生活しませんか？

健康 講座

参加者募集中！

2月28日(水)
10:00~12:00
尚絅学院大学 多目的ホール

参加費 無料

持ち物 飲み物、筆記用具

服装 動きやすい服装

●申込URL・お問い合わせはこちら

下記のURL又は二次元コード
先のフォームにて必要事項を
2月21日(水)までに入力して
お申し込みください。



URL : <https://forms.office.com/r/18PM9T50dP>

共催：宮城県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

第一部：食事について知ろう！



講師 山城秋美

総合人間科学系健康栄養部門 准教授
公認スポーツ栄養士

わかっているはずの食事の基本をもう一度聞いてみませんか？

公認スポーツ栄養士は、スポーツの現場から、競技者の栄養・食事に関する自己管理能力を高めるための栄養教育や、食環境の整備にいたるまでの栄養サポートを行います。スポーツ栄養では個人の栄養ケア・マネジメントを行い、五大栄養素の炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルに加えて、熱中症予防、水分補給、睡眠も大切になってきています。

パフォーマンスの向上や元気に過ごすために「スポーツ栄養学」を活用して、より健康に、自分の思い通りに生活して、心身の安定に役立ててほしいと思います。「かしこく・おいしく・楽しく」スポーツ栄養が一人ひとりのよい影響力となることを期待しています。

第二部：運動について知ろう！



講師 竹内孝文

総合人間科学系芸術・スポーツ部門 講師

色々なスポーツの楽しみ方聞いてみませんか？

「皆さんはスポーツを楽しんでいますか？」本講座では、このような素朴な疑問から出発し、皆さんと一緒に豊かなスポーツライフの実現について考えます。今からできるスポーツの楽しみ方とは？気軽にできる運動を取り入れながら楽しく進めていきます。

尚絅学院大学 交流推進課

TEL 022-381-3315

〔受付時間 9:00~17:00〕