

食育・健康講座Ⅱ



日 時 6月23日(土) 9:00～12:10
受 講 料 1,000円
定 員 50名
対 象 小学5年生以上～一般
申込締切 6月1日(金)

講 義 1 時間 9:00～10:30
講 師 本学教授 石井 智美
テ ー マ 食べることと世界～発酵はスゴイ～

世界の食べもののお話、発酵食品の魅力を紹介します。腸の話題にも触れながら、たくさんのスライドでお話します。

講 義 2 時間 10:40～12:10
講 師 本学助教 柴田 啓介
テ ー マ 今からでも遅くない! らくらく筋トレ講座

筋力が高いことは、スポーツで良いパフォーマンスを発揮するためだけでなく、日常生活を豊かに送るためにも重要なことです。筋力は何歳からでも鍛えることができます。本講座では、筋力の重要性について解説し、今日からできる筋力トレーニングを実践します。

※ 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。

