

# 人生100年時代 ずっと健康で

3/16

(月曜日)

参加費:無料



運動で食欲調整

運動だけでなく、食事によるエネルギー摂取も体重コントロールには重要となります。この先もずっと健康で過ごしていくために、たんぱく質の重要性や、身体を動かすことによる食欲の調整について、最新の科学的知見を用いて紹介します

人生100年時代を無理せず楽しく生きるヒント、ぜひ聞きに来てください



講師：宮下 政司 さん

早稲田大学 スポーツ科学学術院 運動代謝学研究室 教授・博士  
早稲田大学 スポーツ科学研究センター 所長

専門は運動代謝学、運動栄養学、健康科学。英国 Loughborough University School of Sport and Exercise Sciences 博士課程修了

3/16

(月曜日)

参加費:無料

場所：TAC 東村山スポーツセンター 研修室  
時間：10:00～11:00

お申込みはこちらから→  
または体育館受付まで。当日参加もOK！

お問合せ：042-393-9222(TAC 東村山スポーツセンター)

