

健康寿命を延ばすための

サルコペニア

予防

筋肉量と握力は、20歳～30代をピークとし、40歳以降は下傾向を示すため、働き盛りの40代から加齢に伴う筋肉量の減少や筋力の低下「サルコペニア」の症状がみられます。

この講座では、予防に関する知識をUpdateし、自身で取り組める食事療法や生活習慣の改善方法をお伝えします。今から対策することで将来に差がつきます！

Up Date

5月30日(土) 10:00～11:30

会場 東京・世田谷キャンパス  
2206教室  
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象 一般 定員 50名

受講料 1,000円（本学学生は無料）

講師



体育学部  
教授 橋本 典生

お申し込みはこちらから



申込フォーム

4月16日(木) 9:00 ~ 5月20日(水)迄

定員に達し次第、締切します。最少催行人数(10名)を下回った場合は、開催を中止することがあります。

主催/日本体育大学 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務室 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ [https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai\\_koza.html](https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html)

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30～17:00  
平日のみ 祝祭日を除く

公開講座ページ

