

# 人生100年時代 ずっと健康で

3/18

(水曜日)  
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



みやした まさし  
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

3/18

(水曜日)  
参加費:無料

場所:小平市民総合体育館 第2・3会議室

時間:10:00~11:00

定員:35名

持ち物:室内シューズまたはスリッパ

お問合せ:042-343-1611 (小平市民総合体育館)

お申込みはこちら



※窓口でのお申込みも承ります。  
※空きがある場合は当日参加も可。