



健康と
生きがい
について

健康づくり講演会 ～老後に備えて貯金と貯筋～ のご案内

開催日時

2022年12月1日(木)

17:00-

※受付 16:30-

※終了予定 18:30

会場

関東学院大学

横浜・金沢八景キャンパス

ベンネットホール (SCC館4F)

対象者

本学学生・教職員・一般

参加費

無料 ※事前申し込み不要

当講演会ではトレーニング科学・運動生理学・バイオメカニズム学のスペシャリストである福永哲夫先生をお招きし、「高齢になっても生きがいを持った生活」を送るための健康と生きがいのバランスについて考えます。

具体的には、日々の食事や身体活動継続の重要性と実践方法について科学的な視点からの知見をご紹介頂き、各自のこれからについて考える時間を持っていただける内容になっています。

お誘いあわせのうえ、ふるってご参加ください！

主催/ 関東学院大学栄養学部(人間環境学会) 共催/ 関東学院大学理工学部電気学系

