

講座No.  
2315

全1回



## 筋肉ってどうやって動いてる？ —健康がもっと楽しくなる話—

健康は、すべての人にとって最も身近にある大きな財産です。誰もがどんな時も大切にすべきものでありながら、変化が大きいものです。

筋肉のお話を中心に、家で取り組める簡単な運動紹介も交えながら、健康科学の楽しさをお伝えします。また、世の中にあふれかえる健康情報のウソ・ホントについてもお話します。

---

10月27日(金)

13:30~15:00

---

### 講師

富田 彩

名古屋学院大学スポーツ健康学部講師。

専門はスポーツ生理学、その中でも骨格筋について、神経筋機能、性差、加齢、トレーニング、スポーツ障害などのトピックスで研究をしています。

### 講義の対象

興味のある方ならどなたでも

### 定員

20名

### 受講料

1,000円