

講座No.  
2603

全1回

## 暑さに負けない体と暮らし ～熱中症予防のコツ～

熱中症対策は「命を守る」だけでなく、夏を元気に過ごす“ライフパフォーマンス”にも直結します。本講座ではスポーツ医学の視点から、自宅でもできる暑さへの備え、水分補給、食事、休憩と冷却、救急要請の目安までをまとめて学びます。

6月24日（水）

13:30～15:00

### 講師

鈴木 啓太

名古屋学院大学スポーツ健康学部准教授。

専門はスポーツ医学。担当科目はスポーツ医学、救急処置の理論と実習、スポーツコンディショニング論など。現在はアスリートの傷害予防、重症事故について研究しています。

### 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