

## しくみを知ると、健康はもっと楽しくなる！ 「体の中身」から考える、これからの健康づくり

健康は、全ての人にとって最も身近で大きな財産です。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、代謝、循環などの「体の中身」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、身近な健康情報のウソ？ホント？についてもお話します。

---

11月16日（月）

10:00～11:30

---

### 講 師

富田 彩

名古屋学院大学スポーツ健康学部准教授。

専門はスポーツ生理学。骨格筋や神経機能、代謝、呼吸循環など、について研究をしています。

### 講義の対象

健康に興味のある方ならどなたでも。

### 定 員

20名

### 受講料

1,000円