

第7回 十坪ジム オープンセミナー 田中喜代次先生 特別講演会



けんこう きれい

健幸華齡な生き方～食事、運動、内服薬～

2018年

4月27日 金 10:00-11:30



田中 喜代次 (たなか きよじ) 筑波大学名誉教授

筑波大学体育科学研究科修了(教育学博士)。大阪市立大学講師、筑波大学体育科学系助教授、筑波大学大学院人間総合科学研究科(スポーツ医学専攻)教授を歴任。2005年より株式会社 THF 代表取締役を兼務。
専門：健康支援論、メディカルフィットネス
研究テーマ：病態別健康支援、内臓脂肪体積の定量
“健康支援の本質を熟考する”総説論文が注目を浴びている
著書：運動生理学大事典(翻訳書)、エクササイズ科学(文光堂)、メディカルフィットネス Q&A など

老化(senescence)や加齢(aging)を阻止することはできないが、古来より人は不老長寿の夢を追い求めてきた。それはあくまでも夢であって、実現不可能なことゆえ、“生きがいを保ち続けたい”、そのためには“第1の趣味を未長く楽しみたい”というのが、多くの人の中で共有されている願望ではないだろうか。その実現のためには、筋力などの体力が必要である。認知機能やメンタルタフネスを保持することも必要である。講演では、これらについて詳しく話す予定である。

場所

パレット柏 ミーティングルーム A・B・C
柏市柏1-7-1-301 DayOneタワー3階

定員

70名
応募者多数の場合は抽選

会費

十坪ジム会員 300円
一般 600円

お申し込み

十坪ジム会員 ジムに備え付けの申し込み用紙にてご応募ください
一般 住所、氏名、年齢、性別、電話番号をご記入のうえ、下記まで
ハガキまたは FAXにてお申し込みください
申込み締め切り 2018年4月17日必着
追ってご案内をお送りします

駐車場はありませんので公共交通機関のご利用をお願いします



柏駅東口・南口より徒歩3分

お申し込み
お問い合わせ

NPO 法人東大スポーツ健康マネジメント研究会「オープンセミナー係」
〒277-0852 千葉県柏市旭町1-2-13-605 <http://todaisports.or.jp>
FAX 04-7189-8226 TEL 04-7189-8228 (平日 10時～17時)

主催 NPO 法人東大スポーツ健康マネジメント研究会 後援 柏市

