

平成25年度 ~ フェアプレイで須坂を元気に ~

須坂市体育協会 スポーツ講演会

小中学生からシニア世代★須坂市民の皆さまのスポーツライフに素敵な情報が満載の講演会です

【運動の効能について語ろう！】

中島弘毅先生（医学博士）

（松本大学 人間健康学部スポーツ健康学科）

- ・運動と学力(脳)との関係
- ・運動と遺伝子(若返り)の話
- ・運動はうつ病の良い薬 等

須坂高校ご出身

お二人による

セミナー

&

トーク

コラボ+

フェアプレイで
須坂を元気に
あくしゅ、あいさつ、ありがとう

©日本体育協会

【運動する体は食事から！】

石澤美代子先生（管理栄養士）

（松本大学 地域健康支援ステーション）

- ・生活の中の食事と運動
- ・試合前日、当日の食事とは
- ・スタミナのあるしっかりとした体作りのための食事 等

とき 8月2日（金）

会場 須坂市中央公民館3階 18時30分～

主催 須坂市体育協会

後援 須坂市・須坂市教育委員会

定員 130名



須坂市体育協会 〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号

電話 026-248-0892 FAX 026-248-0922

須坂市体育協会

検索

