

7月7日（土） 基礎コース

講義 「健康な生活のための運動・栄養」

講師： 薬学部 酒井 健介 先生



健康に過ごすためにはどのような運動が必要か、食事の栄養のバランスについての講義をして頂きました。トップアスリートの栄養を監修していた先生のお話が大変面白く、講義の終わった後の質問もみなさん積極的に。

トップアスリートのように栄養を摂取すること、運動を続けることは難しいですが、『出来ることを少しずつ』いつまでも健康に過ごしていきたいです。