

実施年月日	2020年1月15日
名称	第7回 健康づくりのための運動講座
会場	NSCA ジャパン Human Performance Center (流山市前平井 85)
講師	吉田 直人氏 (NSCA ジャパン HPC ヘッド S&C コーチ) 渡部 一郎氏 (NSCA ジャパン HPC アシスタント S&C コーチ)
テーマ	生活の質を向上！健康寿命を延ばす！
内容	いきいきとした社会生活を送るためには、健康であることが必要条件となります。 特に健康寿命を延ばすためには、心身ともに健康であることが大前提となりますが、本講座ではどのような運動が健康寿命の延伸に有効なのか、エビデンスをもとに講義を行い、講座終了後に簡単な運動を行います。
受講者	4名



Bridging the gap between science and application : 研究と現場の橋渡し役として