

(一社)日本女子大学教育文化振興桜楓会 講師派遣事業

桜楓会市川支部 講演会

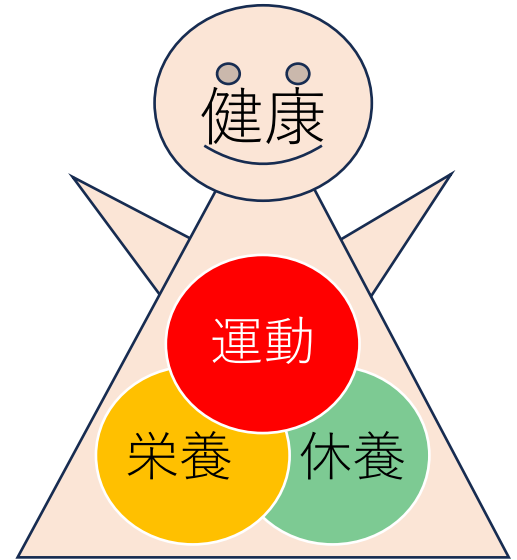
健康づくりのための運動プログラム:

手軽で効果的なストレッチ・筋力トレーニング・持久性トレーニング
～1年間の継続を目指して～

健康づくりには**運動・栄養・休養**の3本柱が重要です。
本講演では**運動**を中心に前半は運動処方の基礎知識を、
後半は自宅、通勤時、職場でも実践可能な運動をご紹介します。
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の活用法、運動の効果についての生理学的な
内容にも触れたいと思います。

運動処方は年齢、体力、目的、生活パターン、嗜好な
どの違いにより、個別のプログラムが必要です。ひとり
ひとりが安全で楽しく、効果的な運動習慣を獲得で
きるを方法を提案したいと思います！

当日は身体を動かせる服装でおいでください。



講 師：佐古隆之氏（日本女子大学食科学部食科学科講師）

開催日：2025年11月2日（日）10時～11時30分 (受付9:40～)

場 所：市川市男女共同参画センター 6階研修室F

（JR総武線 市川駅 徒歩5分）

<https://www.city.ichikawa.lg.jp/gen05/1111000001.html>

対 象：市川支部会員、他支部・一般の方の参加歓迎

入場料：無料

申込先：森田夏実(支部長)宛（メール、電話）

nekonyan@crocus.ocn.ne.jp

090-6956-8701（留守電・SMS可）

※ 切：10月20日（月）までの先着順（30名まで）



講師略歴：鹿屋体育大学卒業、鹿屋体育大学大学院修了、東京医科大学大学院博士課程修了、博士（医学）。
2001年より現職。専門分野は運動生理学（骨格筋エネルギー代謝）。現在の研究テーマは「オーダーメイド運動
処方の開発」。日常生活で実施可能な安全で効果的な運動および身体活動について、食事・メンタルストレスと
の関連も含めて研究している。

【講師派遣事業とは】支部主催の講演会を、桜楓会会員をはじめ広く地域の方も参加可能として開催
することを条件に、講師謝金・旅費交通費・旅行傷害保険（地方支部講演会の場合）を負担し、理事
会が委嘱した大学教員を講師として派遣する桜楓会の公益事業のひとつです。