

アクティブライフ共創コンソーシアム
2022年度第1回オンラインセミナー

人生 100年 時代を 迎えて

会員様
限定

2022
12/8 木曜日
14:00 - 15:30

参加無料

オンライン配信

Zoom ウェビナー

サルコペニア・フレイル予防

「アクティブライフ共創コンソーシアム」は、
スポーツ・健康・ウェルフェア分野における学際共創拠点となることを目指し、
2022年10月に設置されました。初めてのオンラインセミナーとなる今回は、
講師に立命館大学 スポーツ健康科学部 教授の真田樹義先生を迎え、
「人生100年時代を迎えて：サルコペニア・フレイル予防」と題し、ご講演をいただきます。

健康と身体活動・運動との関係や高齢者の特性、筋量・筋機能の評価方法と
サルコペニア・フレイル予防のための具体的な運動について、わかりやすく解説していただきます。
ぜひ奮ってご参加ください。



講師

真田 樹義

立命館大学 スポーツ健康科学部 教授

1988年鹿屋体育大学体育学部体育スポーツ課程卒業。2005年東京都立大学大学院博士課程 修了。博士(理学)、健康運動指導士、ACSMヘルスフィットネススペシャリスト、ヘルスケア・トレーナー。早稲田大学生命医療工学研究所講師、国立健康・栄養研究所客員研究員、早稲田大学生命医療工学研究所准教授、立命館大学理工学部准教授、同スポーツ健康科学部スポーツ健康科学研究科准教授などを経て、2011年より現職。専門は運動処方、運動生理学。

お申込み方法

QRコードまたはURLより
お申し込み下さい

[https://bit.ly/
activelife221208](https://bit.ly/activelife221208)

