

初心者大歓迎！

自宅で簡単トレーニング！



あなたが知らない 筋トレと栄養学の世界

図書館で目指せ！健康的な身体づくり！



講師

藤田聡先生

鳥取伸彬さん

スポーツ健康科学部 教授

総合科学技術研究機構 研究員

コロナ禍でなまった
身体を健康的にする
チャンス！

11月26日(金)
16:30～17:30

schedule

16:30～17:00

筋肉と栄養に関する講義

17:00～17:30

筋力トレーニング

開催場所：

zoom／衣笠・平井嘉一郎記念図書館ぴあら
イベントエリアの同時開催

主催：
衣笠学生ライブラリースタッフ

企画詳細・事前予約はこちら→

