



OKAYAMA
UNIVERSITY

2024 第2回 スポーツ講座



森光 大先生

川崎医科大学高齢者医療センター
川崎医科大学総合医療センター

みんな一緒にいいの？
いつ何を食べたらいいいのかな？
何をどのくらい食べたらいいいのかな？
水分が足りているか？
何を見る？

スポーツ栄養って？ ～筋力・持久力・コンディション～

岡山大学
津島キャンパス一般教育棟E棟
E11教室 (事前申し込みは不要です。直接ご来場ください。)

日程：2024年5月15日(水)

時間：18：30～20：00

【お問合せ】

岡山大学教育推進機構スポーツ支援室
TEL: 086-251-7181
E-mail: isec@cc.okayama-u.ac.jp