

2025 第2回

スポーツ講座



スポーツと栄養

～スポーツするならこう食べよう！～



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: 2025年5月14日(水)

時間: 18:30～20:00

眞鍋 芳江先生

IPU・環太平洋大学体育学部 体育学科 教授



スポーツの効果を上げるためには
「何を、いつ、どれだけ、どのよう
に食べるか」も重要です。
今の食べ方を確認し、どう食べれ
ば良いかを考えましょう！

参加は無料です。

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