

2026年 第5回 スポーツ講座



スポーツと栄養 ～パフォーマンス向上のための食べ方～



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：2026年10月21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



毎日の食事が最高のパフォーマンスを作る！

目的別・効果的な『食べ方』
を一緒に考えましょう。

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