

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 ※事前申込不要 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