

2022年8月吉日

報道機関 各位

## 相模女子大学 市民公開講座 「ウエイトコントロール～減量・増量のエネルギー調整の考え方～」を開催します

相模女子大学・相模女子大学短期大学部（神奈川県相模原市南区、学長・田畑雅英）は、市民公開講座「ウエイトコントロール～減量・増量のエネルギー調整の考え方～」を開催します。

減量および増量を伴うウエイトコントロールでは、摂取エネルギーと消費エネルギーの調整が必要です。食事の基本となるエネルギー調整の理論について、最新の知見を元に解説します。スポーツ現場における競技者だけでなく、一般の方の健康増進にも役立つ内容となります。



### 「ウエイトコントロール」講座概要

- 講座日時：2022年8月28日（日）14：00～15：30
- 会場：相模女子大学 3号館 314教室
- 講師：大阪体育大学大学院 岡村 浩嗣 先生
- 受講料：無料
- 申込方法：専用フォームから申込をお願いします。

<https://req.qubo.jp/sagami-wu/form/xDsiaNnU>

\*先着100名までとなります。

- 申込期間：2022年8月19日（金）まで
- 主催：NPO 法人日本スポーツ栄養学会
- 共催：相模女子大学



申込はこちら

【本件に関する取材依頼・お問い合わせ先】夢をかなえるセンター 生涯学修支援課（担当：佐藤）

[TEL] 042-747-9047 [FAX] 042-747-9599

[E-mail] [sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp](mailto:sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp) [HP] <https://www.sagami-wu.ac.jp/>