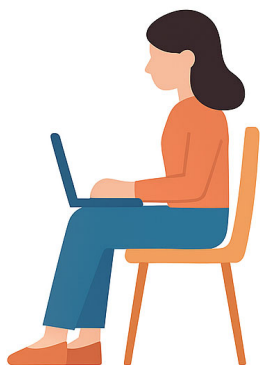


公開ワークショップ開催！

動かない生活がもたらす健康リスク ～寿命をのばす“ちょっとした習慣”のすすめ～

7月5日（土）
13:00～15:00

立教大学 新座キャンパス
9号館 N935教室



🔔 参加者と講師が気軽に語り合える
双方向型イベント！

🔔 参加費無料（事前申込制）

※申込締切：6月28日（土）



<https://forms.gle/BDPXWm9Kbvg5NzHf6>

💡 「座りすぎ」や「運動不足」がもたらす
健康リスクを科学的に紹介！

💡 行動疫学の視点から、無理なくアクティブに
過ごせる工夫をご紹介します。

「今より10分多く動く」ための
小さな一歩を一緒に考えましょう！



講師：黒澤 彩（立教大学 スポーツウエルネス学部 助教）

ウエルネススポーツを専門として、健康づくりのための生活習慣改善策を検討している。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程において、博士（スポーツ科学）の学位を取得。厚生労働省「健康増進施設における標準的な運動プログラム検証のための実証事業」における事業運営責任者を担当するなど、国民の健康づくりを目的とした研究に携わっている。2023年4月より現職。

お問合せ：スポーツウエルネス研究所事務局 spowellkenkyu@rikkyo.ac.jp

主催：立教大学スポーツウエルネス研究所