

WA

DA

I

NA

MI

KI

RI

SA

第108回 わだい浪切サロン

和歌山大学・岸和田市地域連携事業

# 運動で体脂肪を 燃やすテクニック

話題提供者 豊岡 示郎 氏

(大阪体育大学 教育学部 教授)

身体に蓄積した体脂肪量は、生活・運動習慣、食生活、加齢などの影響により40歳代を過ぎると、個人差が大きくなります。体脂肪率が30%を越えてくるとメタボ・ロコモ症候群に絡んでいく例もみられます。その体脂肪を運動（ウォーキングやジョギングなど）で効果的に燃やすテクニック（強度・時間の長さ・運動時間帯など）を紹介します。

実践なくして、減量なし。運動できる身体を持つことが体脂肪を減らし、健康寿命をのばす鍵となります。

参加無料  
申込不要

日時

2018年12月19日(水) 19:00～20:30

場所

岸和田市立浪切ホール 1階 多目的ホール

問合せ

和歌山大学 岸和田サテライト

岸和田市港緑町1-1 浪切ホール2F

Tel &amp; Fax : 072-433-0875

【E-mail】 kishiwadastaff@center.wakayama-u.ac.jp



南海本線「岸和田」駅下車 徒歩約10分

駐車場有 (終日無料)



わだい浪切サロンとは 毎月第3水曜日(2月と8月を除く)の夜7時、岸和田市立浪切ホールで開催する mini 和歌山大学です。和歌山大学の教員等が、地域のみなさまに身近な研究テーマや旬のトピックスをわかりやすくお話しします。申込は不要、参加費は無料、どなたでも参加いただけます。