MEIJI UNIV. LIBERTY ACADEMY
明治大学リバティアカデミー

健康科学講座

～11月開講　おすすめ講座2選～

講座1 知って得する、体内時計のはなし

―なぜ月曜日の朝はあれほどつらいのか！？―



【概要】
「体内時計」は、睡眠や健康だけでなく、生物のさまざまな活動を支える重要な仕組みです。
本講座では、研究成果をもとにその働きをわかりやすく解説し、健康維持や質の高い睡眠につながる知識を学びます。

11月18日(水)
11:00～12:30
明治大学駿河台キャンパス
中村孝博（農学部教授）
¥ 3,300円（一般料金）

お申込はこちらから⇒

URL：https://academy.meiji.jp/course/detail/8249

講座2 人生100年時代の健康教室

―あぶら・植物・カラダが生み出す成分から学ぶ健康の新常識―



【概要】
「あぶらは控えるべき？」「野菜はなぜ健康に良い？」といった身近な疑問を入り口に、食事や運動が体にもたらす効果を最新の研究成果から解説。
毎日の健康づくりに役立つ知識をわかりやすく学べる講座です。

11月25日・12月2日・12月9日(水)
11:00～12:30
明治大学駿河台キャンパス
金子賢太朗（農学部准教授）
¥ 9,900円（一般料金）

お申込はこちらから⇒

URL：https://academy.meiji.jp/course/detail/8187

明治大学リバティアカデミー事務局
〒101-8301 東京都千代田区神田駿河台1-1 駿河台キャンパス アカデミーコモン11階
TEL 03-3296-4423 ［平日］10:30～19:00 ［土曜］10:30～15:30