

この7月、駒澤大学では、健康についてのイベントを集中開催！
試験、就活、夏休み。楽しみながら、自分のカラダについて考えてみませんか？

駒澤大学 カラダ😊 スマイル プログラム

#セルフケア #栄養バランス #SDGs #夏バテ #美容 #ボディメイク #パフォーマンス #集中力

- # 1 7/3- **図書館 カラダ スマイル プログラム 展**
@図書館 栄養・睡眠・ストレスマネジメントなどのテーマ展示。
- # 2 7/5- **マイボトル対応 ウォーターサーバー 期間限定登場**
@学生食堂 真夏の熱中症予防・プラ削減。学内ニーズ調査。
- # 3 7/10- **食事や栄養バランスについての ポスター展示**
@ウイステリア 賛同企業等による啓発教材群の展示。
- # 4 7/10
1640-1740 **スポーツ栄養・コンディショニング セミナー**
@深沢アカデミーホール（駒沢キャンパスより徒歩5分）
アスリートやアーティストへの指導を手がける栄養士・金剛地舞妃氏。
- # 5 7/13
1440-1540 **夏を元気に楽しむための食生活 セミナー**
@学生食堂 夏バテ対策・ボディメイク・健康的なダイエットなど。
コンディショニングを得意とする栄養士・上木明子氏。
- # 6 7/19-21
1100-1500 **食支援プロジェクト5**
@記念講堂 多数企業の協賛を得た、駒大生への食料品大規模無料配付。
物価高に直面する学生への直接支援・フードロス対策。4,000人を想定。
- # 7 7/19-21
1100-1500 **野菜摂取量センサーによる測定 & 栄養士アドバイス**
@記念講堂 「ベジチェック®」手のひらかんたん測定。骨密度チェック。
各日12:30まで専門家による助言あり。大塚製薬・世田谷区と連携。
- # 8 平日授業日
0800-0930 **100円朝食（銀座スエヒロ、ヴィ・ド・フランス）**
@学生食堂 栄養に配慮した朝食を安価に提供。1日400食。

各プログラムの詳細は、KONECO等をご確認ください。

