

平成28年6月30日

東かがわ市サテライトセミナー参加者募集

「楽しく学んで、楽しく実践！やさしい健康講座」(全5回)

開講日 : 下記のとおり
場 所 : 東かがわ市交流プラザ(東かがわ市湊1806-2)
時 間 : 13時30分~15時
定 員 : 40名程度
講 師 : 医学部 衛生学 准教授 宮武伸行(みやたけ のぶゆき)
そ の 他 : どなたでも受講して頂けます。受講料無料。1回限りの受講も可能です。
なお、受講は当日参加可能です。

講義日程・内容等

第1回 7月11日(月)

講義名: 糖尿病のはなし

内 容: 香川県は糖尿病の患者さんが多いと言われています。日頃の生活を変えることで糖尿病は十分予防、改善できます。運動をはじめとした糖尿病予防改善の方法をご紹介します。

第2回 7月25日(月)

講義名: 熱中症のはなし

内 容: 熱中症が増えています。夏の暑い時だけ気をつけたらよいというわけではありません。日頃からの健康管理が重要です。熱中症対策の秘訣を伝授します。

第3回 9月12日(月)

講義名: 運動のはなし

内 容: 運動は食事、ストレス対策、アルコール、たばこことなら重要な生活習慣のひとつです。以前は体操服に着替えて行なうような運動が勧められていましたが、最近では日々の日常生活をより活動的にすることも重要であることがわかってきています。家庭でできる簡単な実技もまじえて紹介します。

第4回 10月17日(月)

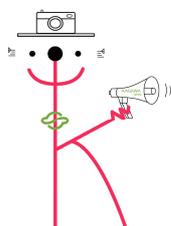
講義名: 尿検査、便検査のはなし

内 容: 尿検査、便検査はもっとも身近な検査のひとつです。尿検査、便検査の検査の結果の見方をやさしくわかりやすく解説します。簡単な運動実技もあります。

第5回 11月7日(月)

講義名: 健康診断のはなし

内 容: みなさん、健康診断を受けていますか?健康診断は受けるだけではだめです。健康診断の見方をわかりやすく説明するとともに上手な活用方法を紹介합니다。家庭でできる簡単な運動実技も行います。



■問い合わせ先

香川大学 学術・地域連携推進室 地域連携推進グループ 小西

TEL: 087-832-1368 FAX: 087-832-1357

E-mail: chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp

東かがわ市交流プラザ

TEL: 0879-26-1224 FAX: 0879-25-0398