



# News Release

平成28年1月4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3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 1月18日(月)

講義名: メタボの話

内 容: 知っているようで知らないメタボ。メタボについて一緒に楽しく学びましょう。メタボの予防改善に効果的な、家庭でできる楽しい運動もご紹介します。

第2回 2月15日(月)

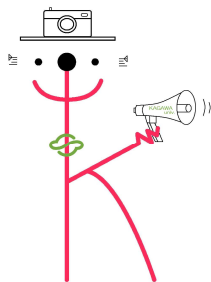
講義名: 高齢者の健康

内 容: 日本人の平均寿命は世界トップクラスです。年をとっても、元気にいきいき生活できるための日常生活のこつと家庭でもできる簡単な運動を紹介します。

第3回 3月14日(月)

講義名: 食事と健康

内 容: 食事は1日3食、一生切っても切れない生活習慣です。ちょっとした食事への配慮や気配りが健康に大きく影響します。今回の講座では日々の日常生活で気をつけたい食事のポイントをご紹介します。また、簡単運動実技も行ないます。



### ■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 : 087-832-1359 FAX:087-832-1319

E-mail : [chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp](mailto: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