



平成28年1月8日

三豊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 : 豊中町農村環境改善センター (三豊市豊中町本山甲192-1)
時 間 : 18時30分~20時
定 員 : 50名程度 (第2回目のみ会場の事情により定員30名となります)
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21日(木)

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。

第2回 2月18日(木)

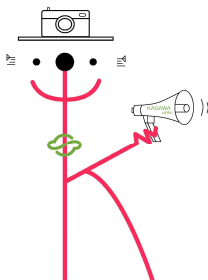
講義名: こころと健康

内 容: ストレスとは? ストレスとの上手な付き合い方とは? ストレスの上手な解消法は? そんな疑問を解決します。また、上手なストレス解消法のひとつとして家庭でできる簡単なストレッチを紹介します。

第3回 3月17日(木)

講義名: 運動と健康

内 容: 運動は食事、ストレス対策、アルコール、たばこことなる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。



■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

三豊市 政策部企画財政課

TEL : 0875-73-3010 FAX: 0875-73-3022