

平成28年9月23日

坂出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：平成28年10月12日（水）、11月9日（水）、12月14日（水）
場所：坂出市民ふれあい会館（坂出市本町1-2-1）
時間：10時～11時30分
定員：40名程度
講師：香川大学医学部 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 10月12日（水）

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し、家庭でできる簡単な運動実技も行います。

第2回 11月9日（水）

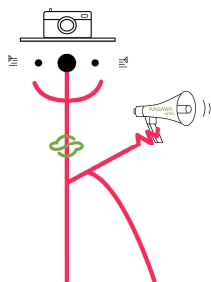
講義名：こころのはなし

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、

第3回 12月14日（水）

講義名：食事のはなし

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：087-832-1368 FAX：087-832-1357
E-mail：chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp

坂出市 総務部政策課

TEL：0877-44-5001 FAX：0877-46-4056