

平成27年4月30日

坂出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4回）

開講日：下記のとおり
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：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 5月14日（木）

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 6月 3日（水）

講義名：糖尿病の話

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3回 6月10日（水）

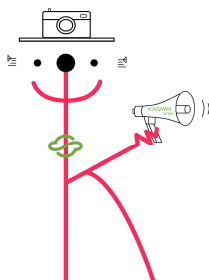
講義名：熱中症の話

内 容：熱中症が増えています。夏の暑い時だけ気を付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4回 7月 8日（水）

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。



■問い合わせ先

香川大学学術室研究協力グループ 矢野
TEL：087-832-1341 FAX：087-832-1319
E-mail：soumke@jim.ao.kagawa-u.ac.jp

坂出市 総務部政策課
TEL：0877-44-5001 FAX：0877-46-4056