

平成30年8月9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2回）

開 講 日：8月29日（水）、9月5日（水）

場 所：坂出市民ふれあい会館（坂出市本町1-2-1）

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 8月29日（水）10時00分～11時30分

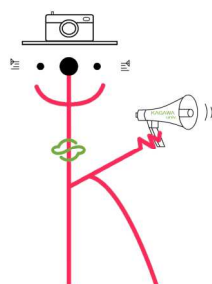
講義名： 睡眠のはなし

内 容： 睡眠はだれもが行う生活習慣のひとつで、神経、免疫、内分泌等さまざまな体の機能と深くかかわっており、私たちの健康の保持増進には欠かせないものです。睡眠に問題があると高血圧症、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の危険が上昇すると言われています。上手な睡眠のとり方を説明します。

第2回 9月5日（水） 10時00分～11時30分

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や、座っている時間を減らすことも重要であることがわかってきています。



■申し込み先

坂出市 総務部政策課

TEL：0877-44-5001 FAX:0877-46-4056

■問い合わせ先

香川大学 学術・地域連携推進室

地域・産学官連携推進グループ 杉村

TEL：087-832-1368 FAX:087-832-1357

E-mail：chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp