

身体の中から美と健康をプロデュース 食と栄養講座



6/24SAT

10:00
~11:30

会 場 宮野地域交流センター
生活習慣病の新常識
~日々の生活をみつめ直して~

栄養学科 教授 内田 耕一

日常生活における習慣は、様々な症状と密接につながっています。睡眠、運動等、日常生活の新常識についてお話ししたいと思います。

8/05SAT

10:00
~11:30

会 場 湯田地域交流センター
健康食品との賢い付き合い方

栄養学科 教授 人見 英里

世間には健康食品と言われるものがあふれています。よくコマーシャルで見かけるトクホもその一つです。こういった新しい食品は使い方によってはかえって健康を害することもあります。賢い消費者としてどのように利用していくのが良いのかをお話しします。

会 場 小郡地域交流センター

美と健康度を高めたい人の
食生活の新常識

栄養学科 准教授 水津 久美子

美と健康を食の面からプロデュースするためには、意識的に栄養素バランスのとれた食事をするのが基本です。とはいえ、なかなかうまくいかないこともあります。そんなとき、これならできそうというものを、食の新常識を交えながら一緒に考えていきます。

7/08SAT

10:00
~11:30

会 場 嘉川地域交流センター

生活習慣病の予防~食事と運動~

看護学科 准教授 曾根 文夫

生活習慣病の予防には、「食事と運動」を組み合わせる取り組みが効果的です。特に、近年は「筋肉づくり」に注目が集まっています。健康的な身体を維持するための「食事と運動」について、お話しします。

9/02SAT

10:00
~11:30

- ◆定 員 50名(先着順)
- ◆受講料 無料
- ◆受講方法 部分受講も可能です。全講座を受講された方には修了証書を授与いたします。
- ◆申込方法 電話 FAX ハガキまたは E メールで住所・氏名・電話番号・希望講座を右記申込先までお知らせください。裏面に受講申込書があります。託児もお申し込みください。
- ◆申込締切 平成 29 年 6 月 19 日(月) ※必着
- ◆受講通知 講座開始までに山口県立大学から各自へお知らせします

【申込先】

山口市協働推進課
〒753-8650 山口市亀山町2番1号
TEL 083-934-2763
FAX 083-934-2702
Eメール kyodo-s@city.yamaguchi.lg.jp

【講座内容等に関するお問合せ】

山口県立大学地域共生センター
TEL:083-928-3495

〈主催〉 山口県立大学 山口市



FAX 083-934-2702

平成 29 年度 山口市サテライトカレッジ

受講申込書

(山口市協働推進課 行)

- ◆ 申込締切は 6 月 19 日(月)までです。※必着
- ◆ 電話・FAX・Eメールまたはハガキにてお申込みください。

ふりがな 氏 名	
住 所	
電話番号 (日中連絡がとれる番号)	
受講予定の回(テーマ)に ○をつけてください。	1. 生活習慣病の新常識 ～日々の生活をみつめ直して～ (6/24) 2. 美と健康度を高めたい人の食生活の新常識 (7/8) 3. 健康食品との賢い付き合い方 (8/5) 4. 生活習慣病の予防 ～食事と運動～ (9/2)
託児利用希望 ※希望者のみ ご記入ください。	●お子さまのお名前 (ふりがな) 年 齢 (歳) ●お子さまのお名前 (ふりがな) 年 齢 (歳)

※ご記入いただいた個人情報は、本事業に関する用途以外の目的には使用いたしません。