

見つめなおそう！～食と心と身体の健康～

会場：長門市市民活動支援センター（長門市東深川1324番地1）

定員：50名（先着順） 受講料：無料

6/14(水)

18:30～20:00



①こんな見え方は要注意！

～目の病気の早期発見のポイントと、予防効果のある食べ物について～

長く健康で元気に過ごしていくためには、病気の早期発見が不可欠です。目も例外ではありません。しかし、目の病気にはやっかいな特徴があります。目は2つあるので、見え方を互いに補います。また、少しずつ視野が狭くなってゆくような場合、見えていないことになかなか気づきません。いつの間にか病気が進行していた、というケースが少なくないのです。

この講座では、主な目の病気における早期発見のポイントと、予防に効果がある食べ物についてお話させていただきます。

講師：栄養学科 教授 徳田 和央

6/20(火)

18:30～20:00



②ストレスとどう向き合うか

ストレスとは何かを概説し、アサーションやアンガーマネジメントの視点でストレスへの向き合い方についてお話しします。その中で、ご自身の対人関係における特徴や怒りに対する対応について考えていただき、今後の生活に生かしてもらえたらと思います。

講師：看護学科 准教授 矢田 浩紀

6/28(水)

18:30～20:00



③健幸な日々を食生活から気軽に始めよう！

日々を健康に過ごしていくためには、正しい食生活を身に付けることが大切です。今回は食事のバランスや塩分を中心に、ぜひ実践してほしい食生活の工夫などをお話しします。また、簡単に作れるレシピの紹介をします。

家庭で作ったお味噌汁を持参いただけましたら塩分チェックをします。

講師：栄養学科 准教授 山崎 あかね

申込方法：電話 FAXまたはハガキで住所・氏名・電話番号・希望講座をお知らせください。

※部分受講も可能です。

申込先：長門市教育委員会 生涯学習・文化財課 〒759-4192 長門市東深川1339番地2

TEL 0837-23-1259 FAX 0837-22-3564

申込締切：令和5年5月31日（水）

問い合わせ先：長門市教育委員会 生涯学習・文化財課 TEL 0837-23-1259

山口県立大学地域共生センター TEL 083-928-5622