

平成21年度

安芸高田市まちづくり

受講者募集中

連続公開講座

～ 健康を楽しく科学する ～

昔から「病気になってはじめて知る健康のありがたさ」とよく言われます。運動もせず、食生活が乱れていても健康に問題がないからと安心していても、知らないうちに生活習慣病などになることがあります。バランスのとれた食事と適度の運動は健康の礎であり、生命の原動力になります。また趣味や文化をたしなむことで生活にハリが生まれ、若々しい気持ちで充実した日々が送れます。今回は、様々な分野の方々から健康で充実した生活を送るためのヒントを学ぶ公開講座を開催します。市民の皆様の積極的なご参加をお待ちしています。

回数	開催日	講師	所属	テーマ
第1回	8月28日(金)	加藤 秀夫 さん	県立広島大学 健康科学科教授	「食と健康」 ～病は遠とし、和菓子の恩～
第2回	9月 4日(金)	三浦 朗 さん	県立広島大学 健康科学科教授	「メタボ予防の運動」 ～ウォーキング、ストレッチング、 筋力アップ運動～
第3回	9月11日(金)	西田 由香 さん	県立広島大学 健康科学科准教授	「食は生きる力を育む」
第4回	9月18日(金)	国信 清香 さん 齋藤 亜衣子 さん	県立広島大学 大学院 人間文化学専攻 県立広島大学 大学院 人間文化学専攻	「元気で若さを保つ食事とは？」 ～食の疑問に答える～
第5回	9月25日(金)	山本 妙子 さん 出口 佳奈絵 さん	上田宗箇流 正教授 県立広島大学 大学院 人間文化学専攻	「伝統文化で健康を考える」

☆講義時間： 18時から19時30分まで(90分間)

☆会場： 「クリスタルアージュ」 4階 小ホール

☆定員： 各講座40名(受講料無料、先着順)

☆受講申込： 申込期限… 8月20日(木)

申込窓口…「まちづくり支援課(まちづくり支援センター)」

TEL 0826-42-5617、有線2603-01

※ 連続講座となっておりますが、希望される講座のみの受講も可能です。

主催：安芸高田市

共催：県立広島大学

