

平成27年8月21日

三木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3回）

開講日：下記のとおり

場 所：サンサン館みき（香川県木田郡三木町大字氷上 2940 番地 1）

時 間：9時30分～11時

定 員：50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）

申込先：サンサン館みき TEL：087-891-0333 FAX：087-891-0339

その他：受講料無料。1回限りの受講も可能です。

※なお、受講は事前申し込みが必要です。サンサン館みきまでお申込みください。

講義日程・内容等

第1回 9月7日（月）

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。

第2回 9月14日（月）

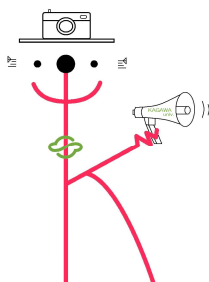
講義名：食事と健康

内 容：食事は1日3食、一生切っても切れない生活習慣です。ちょっとした食事への配慮
や気配りが健康に大きく影響します。今回の講座では日々の日常生活で気をつけたい
食事のポイントをご紹介します。また、簡単運動実技も行ないます。

第3回 9月28日（月）

講義名：運動と健康

内 容：運動は食事、ストレス対策、アルコール、たばことならぶ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も重要であることがわかってきています。家
庭でできる簡単な実技もまじえて紹介します。



■申込み先

サンサン館みき

TEL:087-891-0333 FAX:087-891-0339

■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@iim.ao.kagawa-u.ac.jp