

# 「健康長寿のための運動と栄養」

今回は、皆様からのご要望が多かった「運動と栄養」について企画いたしました。健康長寿のために丈夫な身体を作るには「運動と栄養」の視点は不可欠です。皆様のご参加をお待ちしております。

## プログラム



10月1日 (土) 10:00～11:15  
テーマ：「健康寿命の延伸と運動習慣」  
保健学科 教授 木村 貞治 (理学療法士)



10月22日 (土) 10:00～11:15  
テーマ：「健康長寿のための運動と栄養の関係」  
保健学科 准教授 日高 宏哉 (薬剤師)



11月26日 (土) 10:00～11:15  
テーマ：「生活習慣病の予防と運動習慣」  
保健学科 教授 大平 雅美 (理学療法士)



12月3日 (土) 10:00～11:15  
テーマ：「健康長寿のための運動の実際」  
保健学科 准教授 横川 吉晴 (理学療法士)

講義は60分とし、講義後の15分でご質問にお答えします。

**第4回は、身体を動かすプログラムも含まれるため、動きやすい服装でお越しください。**

**お申し込み：不要**  
**参加費：不要**

場所：信州大学医学部保健学科  
地域保健推進センター3階  
多目的講義室

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ先

信州大学医学部保健学科 学務第2係 (受付時間 平日 8:30～17:15)

TEL：0263-37-2356 FAX：0263-37-2370

E-mail:cchphoken@shinshu-u.ac.jp

ホームページ：http://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/health/cchp/