

家族みんなで健康達人



参加費
無料

事前申込不要

どなたでもご参加頂けます!

健康生活の達人教室 in お^{omi}み

テーマ もち麦と健康生活

日時 平成30年 11月6日(火) 14:00 ~ 15:40 場所 麻績村地域交流センター 3階 ホール
東筑摩郡麻績村麻3837

●開催主旨

信州大学医学部保健学科では、麻績村との連携協定にもとづいた連携事業として村民の健康増進のために様々な活動を行っています。健康な生活を送るために必要な知識を学び、健康づくりを進めていくための機会として「健康生活の達人教室in麻績」を開催します。

今注目の食材である「もち麦」に触れながら、生活習慣病を改善するための食生活について、腸内環境を整えることから考え、また、実際に軽い運動をしてみることで、加齢に伴う筋力の衰えを防ぐために必要なことを考えます。

●プログラム

「養生食のすすめ～腸内環境と生活習慣病～」

信州大学医学部保健学科検査技術科学 日高宏哉 氏

「日々の排便状況をチェックする視点」

信州大学医学部保健学科看護学 會田信子 氏

「身体活動の意義と実際」

信州大学医学部保健学科理学療法学 横川吉晴 氏 / 三好 圭 氏

講演

座談会

「もち麦と健康生活」

腸内環境に良い効果をもたらすと言われている「もち麦」を、食生活の中に取り入れる方法など、健康づくりのための食生活について、皆さんで話し合しましょう。

もち麦の試食も
できます!

●会場アクセス

