



「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

第1回

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）

第2回

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）

第3回

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）

第4回

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/