

令和5年度 夜間健康講座

「健康と栄養」

-日頃の献立作りに役立てよう-

近年、加齢に伴うフレイルが問題となっています。フレイルになると体を動かすことが億劫になって活動量が減り、さらに体を動かせなくなるという負のループになってしまいます。いつまでも元気で活動的であるためにはフレイルになる前に予防すること、そのためにはたんぱく質やカルシウムの摂取と適度な運動が重要です。この特別講演では、たんぱく質やカルシウムを上手に摂る秘訣や、筋肉や骨を強くするための運動についてお話しします。

講師：信州大学教育学部 准教授 沖嶋 直子 先生



事前申込制 申込受付期間：6月26日（月）～7月7日（金）
視聴無料 配信期間：7月9日（日）～7月30日（日）

★**オンデマンド（ご自宅等）での視聴** お申し込みは
地域保健推進センターホームページ 又は QRコードから →



★**大学での録画視聴** お申し込みは
地域保健推進センターホームページ 又は QRコードから →



今回の健康講座は、オンデマンド（録画した解説動画）により実施しますが、パソコンやスマートフォンでインターネットへの接続が難しい方のために、医学部保健学科内の講義室を視聴会場として開放します。講師のいない教室での動画の視聴となりますが、よろしければ、事前申込みの上、ご覧いただければ幸いです。

大学で視聴できる日時：7月12日（水）13：30～、14：30～、15：30～
7月19日（水）13：30～、14：30～、15：30～
7月26日（水）13：30～、14：30～、15：30～

視聴会場：信州大学医学部保健学科 中校舎1階 211講義室

※駐車場は附属病院の外来駐車場又は松本市営美須々駐車場をご利用ください。

共催：公益財団法人信州医学振興会・信州大学医学部地域保健推進センター

お問い合わせ 公益財団法人信州医学振興会

信州大学医学部学務第2係

Tel:0263-36-7673(平日9:00～16:00) または Tel:0263-37-2356(平日8:30～17:30)

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

令和5年度 夜間健康講座



成長期における体づくりと 体の使い方のポイント



コロナウイルス感染症により、全世界の子どもたちの身体活動量が、感染症拡大以前と比べ20%ほど低下しているという報告があります。またスポーツ庁からも、この数年間で子どもたちを対象にした体力測定結果の数値が下がっている傾向にあると報告されています。そこで今回の健康講座では、小学4年生から中学3年生までの成長期の子どもたちの体の特徴をどのように捉え、そして、どのように体づくりと体の使い方の工夫を進めていけば良いのかという点について、長年にわたって子どもたちの運動指導に携わってこられた関先生にお話いただきます。学校の先生、親御さん、そして、子どもさんご自身などの皆様にご視聴いただければ幸いです。

講師：関 賢一 先生（日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー、株式会社BCF 代表取締役）

事前申込制
視聴無料

申込受付期間：9月11日（月）～9月29日（金）
配信期間：10月1日（日）～10月22日（日）

★オンデマンドでの録画視聴の
お申し込みは

地域保健推進センターホームページ
又は QRコードから →



★大学での録画視聴のお申し込みは

地域保健推進センターホームページ
又は QRコードから →



今回の健康講座は、オンデマンド（録画した解説動画）により実施いたしますが、パソコン・スマートフォン・タブレット等でインターネットへの接続が難しい方のために、医学部保健学科内の講義室を視聴会場として開放します。講師のいない講義室での動画の視聴となりますが、よろしければ、事前申込みの上、ご利用いただければ幸いです。

大学で視聴できる日時：10月4日（水）13：30～、14：30～、15：30～
10月11日（水）13：30～、14：30～、15：30～
10月18日（水）13：30～、14：30～、15：30～

視聴会場：信州大学医学部保健学科 中校舎1階 211講義室

※駐車場は附属病院の外来駐車場又は松本市営美須々駐車場をご利用ください。

共催：公益財団法人信州医学振興会・信州大学医学部地域保健推進センター

お問い合わせ 公益財団法人信州医学振興会

Tel:0263-36-7673(平日9:00～16:00)

信州大学医学部学務第2係

または Tel:0263-37-2356(平日8:30～17:30)

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