



健康な体をつくるための

夜間健康講座

ミズタメガエル

ミズタメガエルと健康？

本格的な長寿社会を迎え、毎日を健康でイキイキと過ごしたいとの願望が高まっています。

特に長野県は、高齢化が10年先行している全国屈指の長寿県であり、元気に活動しながら長生きして、長く患わないで“コロリ”と亡くなる、“ピンピンコロリ（PPK）”という健康長寿県を象徴する言葉もあります。ところが、長野県に住む人達の間でも体を動かすことが少なくなり、また食生活の欧米化による糖質等の過剰摂取もおこっており、PPKが危うくなっています。

そこで、体の体质改善や歳をとるとかかりやすい病気の予防のために、体の営み（生理学）の知識や病気の仕組みの理解が欠かせません。日常生活における、体に関する数々の疑問を題材に、科学的裏付けに基づいて、自分の体を教科書として、歳をとるとかかりやすい病気のしくみを判りやすく勉強します。

参加資格は高校生以上ならどなたでもご自由に参加できます。企業の社員教育として、また一般の方々には生涯学習としてお役立て下さい。皆様の多数のご参加をお待ちしております。

日 時 2012年7月11日(水)～12月19日(水) 全12回

原則として月2回の水曜日 午後6:00～7:30

※初回 7月11日(水)のみ午後6:30～8:00の開催です。

場 所 信州大学松本キャンパス 旭総合研究棟9階 講義室A・B
松本市旭3丁目1番1号

参加費 無料

対象者 高校生以上ならどなたでもご自由に参加できます！

主 催 公益財団法人信州医学振興会

共 催 信州大学医学部

後 援 (株)テレビ松本ケーブルテレビジョン

内 容 「健康な体をつくるための夜間健康講座」

講 師 信州大学医学部器官制御生理学講座 教授 大橋 俊夫 先生

回	月 日	テ　ー　マ
第1回	7月11日	リンパを流して健康な体をつくる ①, ②
第2回	18日	
第3回	8月1日	60歳からの手習いで健康な体をつくる ①, ②
第4回	8日	
第5回	9月5日	腸内細菌との美しい共生で健康な体をつくる ①, ②
第6回	19日	
第7回	10月3日	呼吸法を整えて健康な体をつくる ①, ②
第8回	17日	
第9回	11月14日	体からの声なき声を聞き取り健康な体をつくる ①, ②
第10回	21日	
第11回	12月5日	心の知能指数を高めて健康な体をつくる ①, ②
第12回	19日	



【旭総合研究棟】

会場は、信州大学正門（信州大学前バス停すぐ前）を入って直進、上記写真の【旭総合研究棟】9階の講義室A・Bです。

バスの場合

JR松本駅東口を出て右前方「アリオ」1階、松本バスターミナルのりば1から「信大横田循環線」または「浅間線」に乗車、信州大学前バス停下車。

自動車の場合

信州大学医学部附属病院外来駐車場をご利用下さい。(駐車券をお持ち下さい。駐車割引券をお渡しします。)

申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ◇FAXによるお申し込み（下欄の申込書にご記入ください）
 - ◇ハガキによるお申し込み（下欄の内容をご記入ください）
 - ◇メールによるお申し込み（下欄の内容をご記入のうえ、sinkokai@shinshu-u.ac.jpまで）
- 随時受付しておりますが、席数（200名程度）に限りがございますので、お早めにお申し込み下さい。

申込先

公益財団法人信州医学振興会（信州大学医学部内）
〒390-8621 松本市旭3-1-1
FAX: 0263-37-3080
E-mail: sinkokai@shinshu-u.ac.jp

高校生以上ならどなたでも
ご自由に参加できます！

公益財団法人信州医学振興会 行

FAX: 0263-37-3080

夜間健康講座参加申込書 ~健康な体をつくるために~

機関名・所属名			職業	
氏名			年齢	
住所	〒			
TEL		FAX		
備考				

※ご不明な点、ご要望等ございましたら、公益財団法人信州医学振興会までご連絡下さい。

(TEL0263-36-7673 受付時間：平日9:00～16:00まで)