

# 平成20年度 安芸高田市まちづくり

受講者募集!

# 連続公開講座

～ 元気よく食で歩む健康への道 ～

## 講座日程

※ 連続講座となっておりますが、希望される講座のみの受講も可能です。(いずれの講座も受講料は無料です。)

回数	開催日	講師	所属	テーマ
第1回	9月 3日(水)	加藤 秀夫 さん	県立広島大学 健康科学科教授	「からだのリズムから食育を考える」 ～マスコミで語れない、食のウソ・ホント～
第2回	9月10日(水)	山岡 雅子 さん	県立広島大学 健康科学科助教	「健康的に生きるための体力づくり」 ～日常生活の中で活動量アップ～
第3回	9月17日(水)	樹山 敦子 さん	県立広島大学 健康科学科助教	「ちりも積もればダイエット」 ～食欲と嗜好と身体の欲求～
第4回	9月24日(水)	梶山 祥子 さん	広島県トレーナー 協会役員・AT	「毎日の生活に運動を取り入れる」 ～無理なく続けるには～ ※バスタオルを ご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。
第5回	10月1日(水)	増山 悦子 さん	県立広島大学 健康科学科助教	「ストレスに負けない体づくり」 ～敵を知って、自らを守ろう～

## 学びのポイント

近年、メタボリックシンドローム予防などの健康意識の高まりに加え、食品の安全性に対する不安や食料自給率の低下など、食をめぐる諸問題により、食に対する関心はますます高まっています。そこで、連続公開講座では、ライフステージに応じた食育推進・健康増進活動への市民の皆様の積極的な参加を促すことを目的に、様々な分野の方々から食育&健康の実践例を学ぶことにしています。

## 受講概要

- ☆講義時間：18時から19時30分まで
- ☆会場：安芸高田市民文化センター  
「クリスタルアージュ」  
※ 第1回の講座は、4階「研修室402」で、第2～5回の講座は、4階「小ホール」で開催します。
- ☆定員：各講座40名(受講料無料、先着順)
- ☆受講申込・お問い合わせ先  
申込期限… 8月29日(金)  
申込窓口…まちづくり支援センター  
(総務企画部 自治振興課)  
電話42-5617、有線2603-01

主催：安芸高田市

協力：県立広島大学