

令和3年度 山口県立大学・長門市サテライトカレッジ

健康講座

食と運動で

夏に負けない体づくり

受講料無料
定員 50名
(先着順)

会場 日置農村環境改善センター

日時 6月3日・9日・15日 18:30~20:00

6月3日(木) 18:30~20:00

いい汗かいて暑さに負けない体づくり

看護栄養学部 看護学科
健康福祉学研究科 健康福祉学専攻

教授 曾根文夫

これからの暑い季節に気をつけなければいけないこととして熱中症があります。熱中症を防ぐには体から熱を逃す働きのある発汗機能を過度に衰えさせないことが大切です。いい汗をかくためにはどうしたらよいか、一緒に考えてみませんか。

6月9日(水) 18:30~20:00

夏野菜を食べて暑さを乗り切ろう!

看護栄養学部 栄養学科

准教授 山崎あかね

夏になると、暑さで食欲が落ちてしまいませんか?これから旬となる夏野菜を上手に使って夏バテ知らずの元気なカラダで過酷な夏を乗り切りましょう。今回は、夏野菜の特徴や簡単で美味しい調理法についてご紹介します。

6月15日(火) 18:30~20:00

「健康に良い」食品とは何?

看護栄養学部 栄養学科
健康福祉学研究科 健康福祉学専攻

教授 人見英里

最近のテレビやネット上には、健康に役立つという食品の情報があふれています。カプセルや錠剤といった薬のような形のサプリメントは、実は食品の仲間です。また、一見普通だけど「何か特別」らしい食品もたくさんあります。いったい何を基準にどう選択すれば良いのでしょうか。この講座では、「健康に良い食品」の考え方や選び方をお話するとともに、地元の食材のスペシャルな側面についても紹介します。

申込方法

電話 FAX またはハガキで住所・氏名・電話番号・希望講座をお知らせください。
*部分受講も可能です。

申込先

長門市教育委員会 生涯学習・文化財課
〒759-4192 長門市東深川1339番地2
TEL 0837-23-1259 FAX 0837-22-3564

申込締切

令和3年5月21日(金)

問い合わせ先

長門市教育委員会 TEL 0837-23-1259
山口県立大学地域共生センター TEL 083-928-5622

受講通知

講座開始までに山口県立大学から各自へお知らせします。
*入場の際は手指の消毒を、会場ではマスクの着用をお願いします。