

平成25年12月25日

東かがわ市サテライトセミナー参加者募集

「健康都市伝説・ウソホント？」全3回

開講日：平成26年1月10日（金）、24日（金）、2月7日（金）

時間：19時00分～20時30分

講師：教育学部 准教授 藤原 章司（ふじわら しょうじ）

場所：東かがわ市交流プラザ（東かがわ市湊1806-2）

定員：40名程度

その他：事前申し込み不要。受講料無料。

どなたでも受講できます。1回限りの受講も可能です。

講義日程・概要：

第1回 1月10日（金）

講義名： コレステロールに塩、どんどん減らして健康に！

内容： 一般的にはコレステロールは下げるべき、塩分摂取は減らすべき、と言われていますが、栄養学的にみるなら必ずしもそうではありません。実際のデータを参考に考えます。

第2回 1月24日（金）

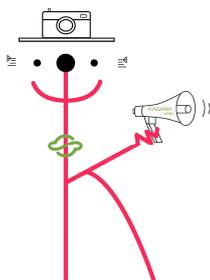
講義名： サプリメントで元気いっぱい！

内容： TVや新聞で盛んに宣伝されているサプリメント。利用者さんの声を聞くと実に効果的に思えますが、何が何にどう効くのか、根拠となるデータをもとに宣伝されているものがどのくらいあるのでしょうか。本当に効果が期待できるのでしょうか。考えてみましょう。

第3回 2月7日（金）

講義名： 運動するなら1回20分以上は必要だ！

内容： 健康の保持増進に運動は欠かせない、やるなら1回30分、週に3回以上の運動を、とよく言われます。しかし、私は30分も動けない、週3回もできない、辛くて続かない・・・とおっしゃる方も多いかも。そういった方に最新データから朗報を。（簡単な実技を含む予定ですが普段着のままでもOKです）



■問い合わせ先

香川大学学術室研究協力グループリーダー 谷本伸夫

TEL：087-832-1311 FAX:087-832-1319

E-mail：kenkyukt@jim.ao.kagawa-u.ac.jp

東かがわ市 総務部 政策課

TEL：0879-26-1215 FAX:0879-26-1334