

# 講演・講義日程

## よりよい健康生活をめざして

～健康に役立つ食品成分から運動法まで～

本講座では、本学の設立理念に従い、健康生活に関連したテーマを食と運動の両面から考えていきます。本年度は、食については最近話題になっているアミノ酸の問題、心身ともに幸せな健康生活をおくるための基本となる長寿食、これに関連して一躍脚光を浴びているカスピ海ヨーグルト、運動については野外活動を含む最新スポーツ科学について取り上げてみました。これらを有効活用して、よりよい健康生活の営み方を理解していただきたいと思いますと考えております。

### 日時、テーマ及び講師

回数	日時	テーマ	講師
第1回	平成15年10月25日(土) 13:30～	アミノ酸の役割と健康生活	武蔵丘短期大学 教授 富永裕之
第2回	平成15年10月25日(土) 14:40～	アミノ酸の運動機能向上	理化学研究所 前任研究員 阿部 岳
第3回	平成15年11月16日(日) 13:30～	特別講演 長寿食でいきいき健康生活	京都大学名誉教授 日本WHO協会常務理事 家森幸男
第4回	平成15年11月16日(日) 15:10～	カスピ海ヨーグルトを使って 作ってみよう長寿食	武蔵丘短期大学 講師 渡辺喜弘
第5回	平成15年11月29日(土) 13:30～	自然と共生するアウトドアライフを 楽しむために	武蔵丘短期大学 助教授 浦田憲二
第6回	平成15年11月29日(土) 14:40～	生きがいを保つための運動・スポーツ ～スポーツ科学的データに基づいて～	筑波大学 助教授 田中喜代次

\*開講式：平成15年10月25日(土)

修了証授与式：平成15年11月29日(土)