

平成19年度 公開講座講演要旨

よりよい健康生活をめざして

～暮らしに活かそう健康情報～

本講座では、よりよい健康生活を営むための視点として、心と体の両面から考えています。楽しい食事や運動はそのための基本です。講義や実習を通してより具体的な方法を身につけ、実際に行動できるように自分自身の健康観を見つめ直します。

日時、テーマ及び講師

回数	日 時	テ ー マ	講 師
第1回	平成19年10月13日 13:00～13:50	バランスよく食べよう	講 師 栄養指導論研究室 小河原 佳 子
第2回	平成19年10月13日 14:00～14:50	ダイエットと運動	准教授 スポーツ生理学研究室 玉 木 啓 一
第3回	平成19年10月27日 13:00～13:50	心の健康を考える ～ストレス社会の中で	教 授 心理学研究室 河 井 英 子
第4回	平成19年10月27日 14:00～14:50	暮らしの中の いきいきストレッチング (実技)	講 師 アスレチックトレーニング研究室 長 畑 芳 仁
第5回	平成19年11月10日 11:00～11:50	今、話題の「食品成分」情報 ～健康食品の有効性と安全性～	助 手 食品衛生学研究室 岡 崎 英 規
第6回	平成19年11月10日 13:30～14:20	データで社会を眺める ～社会階層の観点から～	講 師 情報機器教育研究室 飯 島 賢 志

※ 開 講 式 : 平成19年10月13日(土)

※ 修 了 式 : 平成19年11月10日(土)