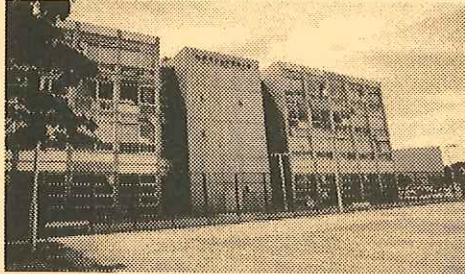


健康な暮らしを 目指して



大学の公開講座を聴講して、健康な暮らしについて一緒に考えてみませんか？
それぞれの専門分野で活躍している先生方の、深く、豊かな講座をお届けします。

講座日時 全2回・各日 午前10時～午前11時30分

第1回 7月1日(土) タバコと健康 ～もう一度考えてみよう～

講師：市立女子短期大学食物栄養学科 教授 **中村 こそ枝 氏**

「タバコは体に悪い。」誰もが知っています。タバコは、肺がん、肺気腫、喘息、肺炎を起こします。冠動脈疾患、脳血管疾患、糖尿病など生命に係る生活習慣病の危険因子でもあります。タバコを吸っている人はこう言います。「体に悪い、病気になることも承知の上で、自己責任で吸っている。個人の自由だし他人には迷惑をかけていない。」と。タバコを吸わない人は、「自分は吸わないし、吸いたい人の自由。気にしなくても。」と考えていませんか？普段の生活に潜む、健康への影響が少なくないタバコ問題について、最近注目されている受動喫煙問題を含め考えてみましょう。

第2回 7月8日(土) 食生活と健康 ～日本の伝統的な食のチカラで、家族の健康を～

講師：市立女子短期大学食物栄養学科 専任講師 **長屋 郁子 氏**

普段何気なく口にしている「食」ですが、いつ、どこで、何を食べてきたのか…その積み重ねが、心身の健康へとつながっています。日本は食の多様化が進み、便利で豊かになった反面、食の大切さに対する意識が薄れ、その結果、生活習慣病など様々な問題を抱えています。食生活と健康は、一人一人が主体的に日々取り組むべき課題といえるでしょう。

そこで、毎日の「食」を振り返りながら、ご自身やご家族の健康寿命を延ばす一歩として、またお子さんやお孫さんへの食育として、日本の伝統的な食生活の知恵を見直してみましょう。

場 所 ハートフルスクエア G 2階 大研修室

定 員 50名 ※応募者多数の場合は抽選

受講料 500円(全2回分)

【応募方法】

往復はがき(1枚につき1人)に、①講座名(健康な暮らしを目指して) ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号を記入して**6月17日(土)(必着)**までに下記へお申し込みください。直接申し込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

(※ご記入いただいた個人情報は講座の運営のみに利用して適正な管理に努めます。)

【申込み・問合せ先】岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア G内

TEL:(058)268-1050 FAX:(058)268-1057

主催/岐阜市立女子短期大学

岐阜市生涯学習センター(指定管理者:公益財団法人岐阜市教育文化振興事業団)