

● 健康スペシャル『健康寿命増進講座』

※一世帯1枚
お取りください

第一
回

人生100年時代を 楽しむための体力と運動習慣

筑波大学体育系

教授 中田由夫先生

早稲田大学人間科学部スポーツ学科 卒業
筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了
博士（体育科学）

人生100年時代、長生きして人生を楽しむためには、体力と運動習慣が必要であることを、最新の研究知見を踏まえお話します。きっと「運動しないと損」であることがお分かり頂けると思います。

7/20 ① **14:00~15:30** (13:30開場)

会場：東部まちづくりセンター2階ホール

- 本講座は筑波大学と会場をNetで繋ぐ新方式のWeb講座です
- その都度各講座ごとのご案内を回覧しますが裏面 第2回~第3回のお申し込みも同時に承ります

無料!

第2回 9/21
栄養・料理と健康寿命
女子栄養大学

第3回 11/22
東洋医学と健康寿命
明治国際医療大学

申込
方法

- ①まちづくりセンターの窓口（10:00~16:00）
- ②まちづくりセンターへ電話（10:00~16:00）
<tel:0562-34-2933>（月曜休館）
- ③スマホでQRコードから



お願い

- ◆ やむを得ない事由で講座を変更したり中止する事があります
- ◆ 発熱や咳など 体調不良の場合はご参加をお控えください
- ◆ 会場でのマスク使用はご来場者のご判断でお願いします
- ◆ 会場では係員の案内にご協力願います

主催：愛知県知多市 東部コミュニティ 企画・運営：活性化事業部会
いざとなりや 杖を抱えて 走り出す 防災訓練
八幡新田・亥新田・原・北巽が丘・巽が丘・南巽が丘・西巽が丘



健康スペシャル 「健康寿命増進講座」



健康寿命とおいしい減塩

第二回
9/21
(日)

講師：女子栄養大学
教授 武見 ゆかり 先生

食・栄養・健康を普段の食生活に意識することが大切です。人間が人間らしく生きる基本「食・栄養・健康」を心掛けた食生活の知恵を学び毎日の食生活に活かしてゆきたい。「減塩」人の健康にとって「減塩」はとても大切ですが、私たちは健康のためだけに食事を取っているわけではありません。今回は「うま味」を活用した減塩食について皆さまと共に考えてみましょう。

未だ病まざるを治す

講師：明治国際医療大学
教授 廣 正基 先生

第三回
11/22
(土)

人間の身体には多くのツボ（経穴）があります。このツボに対して鍼や灸を用いて治療することで人間が持つ自然治癒力を高め、患部の治療や病の予防をおこなう鍼灸治療。東洋医学では古くから疾病に至る前段階【治未病（未だ病まざるを治す）】という概念があります。健康を維持し健康年齢を伸ばす日常生活のツボを少しお話ししましょう。

今回の企画にご協力を頂いております大学のご紹介（大学のHPより抜粋）

◆女子栄養大学

「食により人間の健康の維持・改善を図る」を建学の精神に、「自分のこととともに他人のこととも考えられる」「個人の幸福とともに社会の福祉を思う」「現在のこととともに未来のこととも深く考慮する」人づくりを教育の理念として、栄養学を生活にいかす「実践栄養学」を基盤に、教育・研究に取り組んでおられる大学です。多くの管理栄養士を輩出しています。

◆明治国際医療大学

日本初の鍼灸の高等教育機関として誕生し、看護学部、保健医療学部、鍼灸学部と大学院鍼灸学研究科（修士課程・博士課程）を有しています。キャンパス内には附属病院や附属鍼灸センターが併設され、東西の両医学を融合した教育・研究機関としての組織体系を構築しています。卒業生は公務員、各種の医療機関、鍼灸院の経営等幅広い分野で活躍しています。

主催：愛知県知多市 東部コミュニティ 企画・運営：活性化事業部会
支給日は笑顔もカゴもあふれてる 年金太郎
八幡新田・亥新田・原・北巽が丘・巽が丘・南巽が丘・西巽が丘