

各位

公益社団法人千葉県栄養士会
会長 杉崎幸子
(公印省略)

健康づくり栄養講座の開催について

我が国は、世界有数の長寿国になりましたが、その一方では食生活の乱れや運動不足などから生活習慣病の増加や寝たきり、認知症の増加などが大きな社会問題になっています。急速に進む超高齢社会にあって、「元気で長生き」は誰もが願うことです。元気で長生きをするためには、日本人の死亡原因の上位を占めるがん、脳血管疾患、心臓病など、これらの疾患にかからないことが必要です。そのためには、日ごろから食事のとり方に気を付け、適度な運動と十分な睡眠とストレスの解消などが重要です。

千葉県栄養士会は、このようなことから健康づくりの3要素としての食事・食生活、運動・身体活動、休養・睡眠を取り上げた公開講座を開催いたします。それぞれ現場での指導経験豊富な先生方に講演をお願いしました。ひとりでも多くの方が参加され、忙しい日々の中、健康に過ごすための実践力を身に付けられることを願っています。

ぜひご参加ください。

記

1. 内 容

- (1) 名 称 健康づくり栄養講座
(2) 会 場 千葉県立保健医療大学 図書館棟 大講義室
千葉県美浜区若葉2-10-1
(3) 日 時 令和元年11月30日(土) 13時00分～16時00分
(4) 内 容 テーマ「健康づくりは栄養・運動・休養」
講座1 「食生活と健康」
講師 千葉県栄養士会 栄養指導研究所 所長 石井 國男
講座2 「フレイルの概念と運動療法について」
講師 塩田記念病院 リハビリテーション科 科長 石渡 正浩
講座3 「眠るための時間栄養学 ～食事を整えて良い睡眠と休養を～」
講師 和洋女子大学家政学部健康栄養学科 准教授 多賀 昌樹
(5) 参加者数 一般県民等 約100名
(6) 参加費 無料
(7) 参加申込 千葉県栄養士会へ郵送または Fax (043-256-1804) で申込み
〒264-0036 千葉県若葉区殿台町122

2. 主 催 公益社団法人千葉県栄養士会
3. 後 援 千葉県他

.....きりとりせん.....

2019年度 健康づくり栄養講座に参加します。

令和元年 月 日

住 所:

(会員・非会員) いずれかに○印

氏 名: