

平成29年度

公開講座 [全4回]

第1回

食生活科学科

[後援]日野市 [共催](公社)日本フードスペシャリスト協会

10月21日(土)
13:15~14:45

日本人の平均寿命は世界に誇れるものとなり、近年では「健康寿命」が注目されるようになってきました。元気で長生きするために、食事と運動について何か心がけていますか？この講座では、日々の暮らしの中で一工夫する事により、おいしく健康的な食事を摂ることができ、また積極的に体を動かせるようになるアイデアを紹介します。

講師/演題	実践女子大学 生活科学部食生活科学科 准教授 加藤 チイ 先生 「健康は毎日の食事から ~暮らしに生かす食事のヒント~」 東京大学 医学部附属病院リハビリテーション部 理学療法士 主任 天尾 理恵 先生 「元気に自分の足で歩くために ~身体をみつめるセルフチェックと簡単運動~」
会場	実践女子大学日野キャンパス本館 4階 441 教室 (12:45 から開場)
定員	200名 (申し込み不要です。直接会場にお越しください。)

[主催] 実践女子大学・実践女子大学短期大学部 公開講座委員会



会場 実践女子大学 | 日野キャンパス 東京都日野市大坂上 4-1-1

【アクセス】

- 日野駅から 徒歩：約12分
- から 日野ミニバス(S市内路線[豊田駅北口行]) 約2分 + 『実践女子大学』下車、徒歩約1分
- 高幡不動駅から 京王バス[日野駅行] 約15分 + 『日野市役所』下車、徒歩約7分
- から 日野ミニバス(S市内路線[豊田駅北口行]) 約21分 + 『実践女子大学』下車、徒歩約1分

実践女子大学ウェブサイト内 公開市民講座 案内ページ
<http://www.jissen.ac.jp/society/study/citizen/>

問い合わせ先：実践女子大学学務部庶務課 TEL：042-585-8817

