

第39回人間総合科学大学 生涯学習公開講座

食と心身の健康

～市民のためのヘルスプロモーション～

健康長寿、どのようなことに注意すればよいの？

健康長寿、生涯現役は誰もが望むところです。健康の定義として、身体的、社会的そして精神的健康が提示されています。身体機能が優れ、社会的な関係性が好ましく、こころが健康であるほど長寿であると言われています。では、実際にどのようなことに注意すればよいのでしょうか？本講座では食の重要性を中心に、専門分野の異なる4名の講師が心身の健康のために役立つ様々な話題を提供します。ご自身の特性に合わせ、健康生活の実現に役立ててほしいと思います。



2018.3.31(土)

時間：13:00～14:30

場所：人間総合科学大学

蓮田キャンパス (定員 300 名)

映像配信 岩槻キャンパス (定員 40 名)

申込方法

- 1 本学ホームページ応募フォームよりお申し込みください
- 2 Eメールもしくはお電話で以下の7点をお伝えください

- ①「3/31 生涯学習公開講座希望」
- ②蓮田・岩槻どちらのキャンパスを希望するか
- ③氏名
- ④住所
- ⑤電話番号
- ⑥参加人数
- ⑦この講座を知ったきっかけ

ホームページの
応募フォーム



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会 ■後援：埼玉県蓮田市・大学コンソーシアムさいたま



	内容
開会挨拶	学部長 鈴木はる江
趣旨説明	ヘルスフードサイエンス学科 教授 時光一郎
講演1	血糖値の上昇をゆるやかにする食事を探る ヘルスフードサイエンス学科 教授 中西 由季子
講演2	台所における食中毒細菌の生残性 ヘルスフードサイエンス学科 助教 宮 聡子
講演3	いつまでもおいしく食事を摂るには 健康栄養学科 准教授 梅國 智子
講演4	香りで食を楽しむ 心身健康科学科 准教授 藤原 宏子
閉会挨拶	学長 久住 武



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ・お申込み

048-749-6111

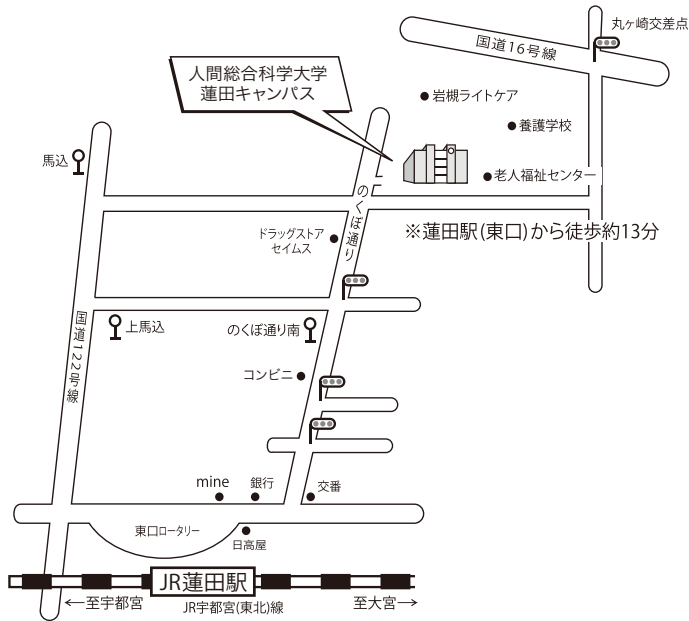
admin@human.ac.jp

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/>

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科・健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法専攻・義肢装具学専攻)

人間総合科学大学までのアクセス

■ 蓮田キャンパス



■ JR 宇都宮線 蓮田駅

徒歩 13分

〒339-8539

埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288

TEL.048-749-6111



■ 東武野田線 岩槻駅

徒歩 14分

バス 4分 岩槻駅西口発

(国立東埼玉病院行バス (朝日バス))

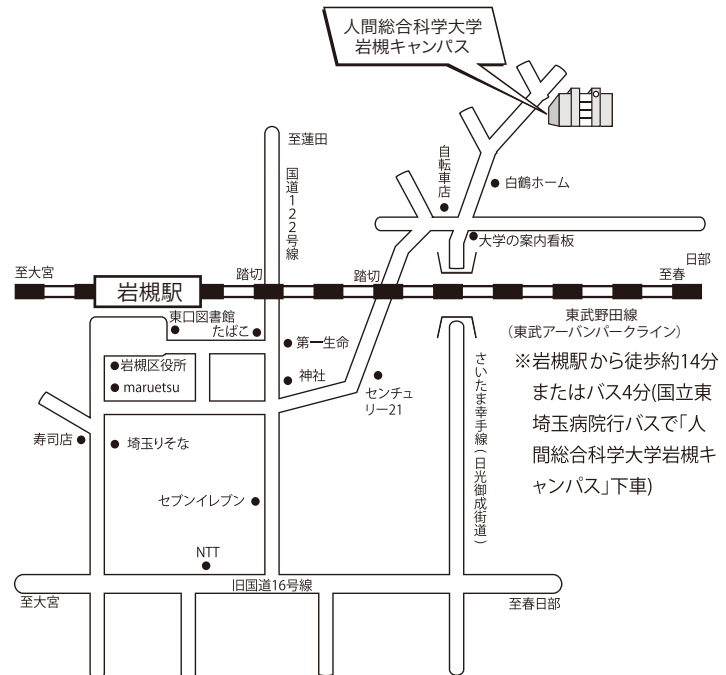
人間総合科学大学岩槻キャンパス下車

〒339-8555

埼玉県さいたま市岩槻区太田字新正寺曲輪 354-3

TEL: 048-758-7111

■ 岩槻キャンパス (映像配信による聴講)



※両キャンパスともお車でのご来校はご遠慮いただいております