

健診でちょっと健康が気になり始めた方へ



来年は、  
**絶対、メタボって言わせない!**

県立広島大学協働プロジェクト

# 健やか人生! えたじまん講座

が、いよいよスタートしますよ~~~

**講座に楽しく参加して来年はスリムアップ!**

【講演】

【日時】 11月6日(金) 13時30分~15時

【会場】 大柿老人福祉センター ※申し込み不要

## 「食で歩む健康への道」

~マスコミでは語れない食のウソ・ホント~

県立広島大学 健康科学科 教授

**加藤 秀夫 先生**

なんか  
おもしろそ~なの~



裏面には楽しい講座のご案内があります →

## 【講座のご案内】

**時間： 13時30分～15時まで**

**定員： 20名 ※申込み必要！**

**電話：40-3247**

今年は、  
県立広島大学と  
協働企画で  
楽しい教室を  
計画しました♪



【病気について知ろう】※持ってくる物：筆記用具

内容・講師	日にち	会場
メタボリックシンドロームって？ 江田島市 保健師	10月26日（月）	大柿公民館 2階研修室
	10月30日（金）	能美保健センター 1階

【運動実践編】※持ってくる物：運動できる服装・靴・お茶など

内容・講師	日にち	会場
めざせ！燃え萌えスタイル ～お手軽ダンベルサーキット～ インストラクター 鍛島秀明(県立広島大学4年)先生	11月10日（火）	能美保健センター 1階
	11月26日（木）	大柿公民館 2階研修室

【栄養編】※持ってくる物：筆記用具

内容・講師	日にち	会場
美味しく食べよう！味自慢 ～減塩生活のすすめ～ 管理栄養士 佐野尚美 先生(県立広島大学健康科学科 助教) 渡辺宏美 先生	1月13日（水）	能美保健センター 1階
	2月17日（水）	大柿公民館 2階研修室

内容・講師	日にち	会場
元気ハツラツ♪若さを保つ食事とは 管理栄養士 国信清香 先生(県立広島大学 大学院生) 斉藤亜衣子 先生(県立広島大学 大学院生)	11月20日（金）	能美保健センター 1階
	3月 5日（金）	大柿老人福祉センター

内容・講師	日にち	会場
メタボ予防のステキな話☆ 管理栄養士 西田由香 先生(県立広島大学健康科学科 准教授)	2月23日（火）	能美保健センター 1階
	2月26日（金）	大柿老人福祉センター

内容・講師	日にち	会場
動いて食べて気分もアップ♪ ～運動と栄養のバランス生活～ 管理栄養士 前田朝美 先生(比治山大学短期大学部 助手) 出口佳奈絵 先生(県立広島大学 大学院生)	2月16日（火）	能美保健センター 1階
	3月11日（木）	江田島福祉事務所（大柿） 3階 301会議室



申込みお待ちしております。