

高校生のための 健康科学入門講座

本講座では、「生体・運動」分野から「スポーツの科学ー健康づくりに必要な運動とはー」、「健康管理」分野から「公衆栄養学と管理栄養士の仕事」についてわかりやすく説明します。この講座で得られる知識を日常生活で役立てていただければ幸いです。また、進路選択の参考になることを期待します。（希望回のみ受講も可能です。）

日時 第1回：8月27日（水） 第2回：9月3日（水） 各回 18：30～19：30

募集対象 高校生 **定員** 50人 **受講料** 無料 **会場** オンライン配信（Zoom）

申込方法 下記URLまたはQRコードからお申込みください。 ※期限：8月19日（火）まで
<https://forms.office.com/r/aZDOxa1MED>

受講者決定後、ZoomのURLや資料などをメール送信しますので、
kouza@pu-hiroshima.ac.jpから受信ができるよう設定をお願いいたします。



健康科学コースでは、「生体・運動」、「食品・栄養」、「健康管理」に関する多様な知識を総合的に学べ、真に豊かで健康な人間生活の実現を目指しています。各回のテーマと内容は下記のとおりです。

第1回：公衆栄養学と管理栄養士の仕事 講師：森脇 弘子 教授

「公衆栄養学」って何だろう？ キーワードとなる言葉を紹介し、解説したいと思います。そして、QOL（生活の質）の向上を目指した公衆栄養活動やそのあり方についていっしょに考えてみましょう。また、公衆栄養学と関係の深い、管理栄養士の仕事について紹介します。

第2回：スポーツの科学ー健康づくりに必要な運動とはー 講師：辻 文 准教授

「生活習慣病やメタボという言葉はよく耳にするけど、どういった病気のこと？」、「運動と何か関係があるの？」「自分でトレーニングを行う場合に、運動のきつさや時間はどのように設定すれば良いの？」このような疑問に答えられるように講義を展開していきます。運動の重要性やその効果、さらにはトレーニングの具体的な方法について学んでいきます。