

松本大学 人間健康学部 健康栄養学科 3年生が贈る

# おいでよ♪松大健康教室へのお誘い

私たち松本大学健康栄養学科3年生は「栄養教育実習」(廣田直子教授)という授業の一環で、地域の皆さまを対象とした健康教室「**おいでよ♪松大健康教室**」を行います。多くの地域の皆さまにご参加いただき、よろしくお願いいたします。

開催日：平成29年7月15日(土)

会場：松本大学6号館3階

受付：9時30分～

開始：9時45分～

\*ご都合のよい時間帯でご参加ください

学生による  
幼児～高齢者、  
またメタボや高血糖  
に関する  
14のミニ講座

血糖値の  
測定も  
できます

◎プログラムは裏面をご覧ください♪♪



・メタボについて知ろう!  
・食事のカロリー当てクイズで、今日からできる肥満予防のための食事選択を!



・高血糖や糖尿病のリスクってなんだろう?  
・いつまでも元気であるための食事の話

・バランスのよい食事の仕方  
・好き嫌いなく全部食べているかな?  
・朝ご飯の重要性について知っていますか?  
・おやつを取り方について



・適切な飲酒量を知っていますか?  
・楽しくお酒を飲むために大切なことについて



など他にもたくさんの講座があります!

## お問い合わせ

松本大学 (松本市新村2095-1) 健康栄養学科助手 石澤美代子

TEL: **090-7847-0103** (本教室の予約～当日まで)

またはメール: [miyoko.ishizawa@matsu.ac.jp](mailto:miyoko.ishizawa@matsu.ac.jp)

\* 代表者の氏名と連絡先、参加人数をご連絡ください。

**7月12日(水)15時まで** \*ただし申込み多数の場合は早期に締め切ることがあります。

参加は  
無料です

大勢の皆さまのご参加をお待ちしております!!

2017年7月15日(土) **おいでよ♪松大健康教室 当日プログラム**

～ご希望の講座の時間に合わせてお越しください～

<b>6号館 3階 633教室</b>			
	演 示 形 態	演 題	主 な 対 象 者
9:45～	開 講 式		主な対象者
9:50～	クイズ型講義	血糖の正体 ～糖尿病にならないために～	
	寸劇	高血糖と決闘 ～FOODと共に…～	
10:15～	体験型講義	知ってる？あなたはメタボ！？	成人期～ 高齢期 など
	実演付き講義	めざせタベかたボディコントロール	
10:40～	寸劇	僕のハッピー酒ライフ	大人全般
	参加型学習	酒といっしょにつまみつまんでみ	
11:05～	参加型講義 (試食付き)	元気であるための食事のはなし	成人期～ 高齢期 など
	クイズ型講義	たーんとパクツとたんぱく質	
11:35～	寸劇	教えて!! モグモグ戦隊タベルンジャー	幼児・ 学童期
	ペープサート (試食付き)	あまくてこわ～いおやつの話	
12:00～	寸劇	朝から3色食品ぐ～んと食べよう	幼児・ 学童期
	ペープサート	お残しはゆるしまへんで! ～君も大きくなりたいだろう?～	
12:30～	体験型講義	減塩ってなんじゃろな	大学生
	体験型講義	あなたの食生活、大丈夫???	

\*プログラムは、時間も含め変更になる可能性があります。