

松本大学 人間健康学部 健康栄養学科 3年生

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」(担当: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。地域の皆さまにご参加いただきたく、よろしくお願ひします。

開催日:令和元年7月13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～

終了:12時20分頃

*ご都合の良い時間帯でご参加ください

学生による
幼児・学童、成人、
高齢者についての
6のステージ発表と
6のブースが
あります♪

野菜の種の
プレゼントも
あります♪

正しい飲酒に
ついての
アドバイスも
あります!

健康で
いるための
食生活の
見直しも...



お問い合わせ

◎プログラムは別紙をご覧ください♪

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**0263-48-7365**

またはメール: miyoko.ishizawa@t.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。

締切: **7月10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

(公社)日本栄養士会のイベント「栄養ワンダー」協賛:協賛企業より
試食・試飲品の提供があります。

大勢の皆さまのご参加をお待ちしております!!

おいでよ♪松大健康教室 当日プログラム

～ご希望の講座の開始時刻に合わせてお越しください～

| 時間 | 対象者 | 順 | | |
|--------|------------------|---|-------|--------------------------------------|
| 9:45～ | 全員 | | 開講式 | |
| 9:50～ | 高齢期、 成人など大人全般 | 1 | 参加型講義 | いつまでも自分の足で歩こう ～体をつくる食べ物とは～ |
| | | 2 | 参加型講義 | バランスの良い食事ですいつまでも元気に ～さあにぎやかにいただく～ |
| 10:20～ | 高齢期、 成人など大人全般 | 3 | 参加型講義 | 健康な未来は知識から ～肥満について学ぼう～ |
| | | 4 | 寸劇 | あなたの飲み方、大丈夫？ ～健康なお酒の飲み方～ |
| 10:50～ | 幼児 | 5 | 寸劇 | のこ た 残さずごはんを食べよう |
| | | 6 | 参加型講義 | やさい 野菜となかよくなるう |

移動・休憩

| 11:20～ | 高齢期(633) | 成人～幼児(634) | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| ブース形式 どこから回っても、かまいません→ | か？ あなたの食生活大丈夫ですか？ ～低栄養を予防しよう～ | 誤嚥と無縁 ごえん おえん | 知っていますか？正しい付き合い方 ～飲酒とおつまみ～ | 忍び寄る高血圧症 ～守り抜け私の体～ | 食べすぎ注意！ ～お菓子里に含まれる砂糖と油～ | 野菜の好き嫌いをなくそう！ |
| | 食生活・低栄養チェック情報提供 | 誤嚥のセルフチェック とろみ食の試食 誤嚥の予防トレーニング | アルコール消失時間の計算 減塩おつまみ試食 | 高血圧症チェックシート みそ汁の試飲 減塩レシピ | お菓子の砂糖と油の量を計測 おやつ試食 | 野菜を使ったおやつ試食 とレシピ紹介 |

12:20終了予定