



平成29年7月12日

報道関係各位

健康栄養学科3年生による健康教室

## 「おいでよ♪ 松大健康教室」取材依頼について

拝啓

盛夏の候、貴社におかれましては、ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。  
日頃より本学の教育に対しましてご理解ご協力をいただきお礼申し上げます。

さて、7月15日(土)に松本大学人間健康学部健康栄養学科3年生の「栄養教育実習」という授業の一環として、「おいでよ♪ 松大健康教室」を開催致します。

本教室では、学生がこれまでの学修を踏まえて栄養教育のプランを作成し、お子様からお年寄りまでの各世代の皆様へ、ご自身の健康や栄養について知っていただけるよう、14講座を設けます。

食塩量の計量、血糖値の簡易測定を行ったり、試食をしたりできるほか、教育の手法も寸劇ありペープサートありミニ講義ありといろいろ楽しめる内容で計画しています。

詳細は別紙チラシをご参照ください。

現段階で約40名の方の参加予約をいただいております。地域の多くの方たちに、健康づくりの「種」をお届けしたいと思って、学生一同頑張っております。

報道各社におかれましては、ぜひ本教室をご取材いただき、本学の様子を地域の皆様に広くご紹介いただきたく、よろしくお願い申し上げます。

敬具

### ■本件に関するお問合せ

松本大学健康栄養学科 教授 廣田直子 E-mail:[naoko.hirota@matsu.ac.jp](mailto:naoko.hirota@matsu.ac.jp)

助手 石澤美代子 TEL:090-7847-0103 (この期間専用)

E-mail:[miyoko.ishizawa@matsu.ac.jp](mailto:miyoko.ishizawa@matsu.ac.jp)

地域の皆さまへ

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、よろしくお願ひします。

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	
9:45～	開 講 式		主な対象者
9:50～	体験型講義	知ってる？あなたはメタボ！？	
	実演付き講義	メダセタベかたボディコントロール	
10:15～	クイズ型講義	血糖の正体 ～糖尿病にならないために～	成人期～ 高齢期 など
	寸劇	高血糖と決闘 ～FOODと共に…～	
10:40～	寸劇	僕のハッピー酒ライフ	大人全般
	クイズ型講義	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	
	クイズ型講義	たんぱく質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	
	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。