



学校法人松本学園

松本大学

PRESS RELEASE

〔発信〕松本大学入試広報室

〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

TEL0263-48-7201 FAX0263-48-7291

http://www.matsumoto-u.ac.jp

平成 30 年 6 月 27 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」練習公開について

拝啓

初夏の候、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、松本大学健康栄養学科 3 年生の「栄養教育実習」という授業の一環として、別紙の通り「おいでよ♪松大健康教室」を開催することに致しました。本教室は、地域の皆さまのご協力を得て、学生が学内で学んだことをいかして発表する場として 2015 年から実施しており、去年は 100 名近くの皆様のご参加をいただきました。

今年も、7 月 14 日（土）の開催に向けて、お子様からお年寄りまでの各世代の皆様にご自身の健康や栄養について楽しく学び考えていただけるよう、寸劇や指人形劇、体験型や実験型（アルコールパッチテスト）といった講座をご用意して皆様をお迎えしようと準備を進めております。

例）お子様向けには野菜や栄養バランスについて（試食あり）

若年成人にはアルコールとの付き合い方や惣菜の選び方、体重管理について

熟年成人や高齢者には、寝たきりを防ぐロコモやサルコペニアの予防について

地域の皆様に多くご参加いただきたく存じますので、貴社におかれましては、参加募集に向けてのご紹介をお願いしたく、下記の通り、当日に向けての練習を公開しますのでご取材いただきたくよろしくお願いたします。

期

練習公開日：平成 30 年 7 月 3 日（火）15 時 30 分～18 時（予定）

場所：松本大学（松本市新村 2095-1） 6 号館 633 教室

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

助手 石澤美代子 TEL:0263-48-7365（直）

E-mail:miyoko.ishizawa@matsu.ac.jp



学校法人松本学園

松本大学

PRESS RELEASE

〔発信〕松本大学入試広報室

〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

TEL0263-48-7201 FAX0263-48-7291

http://www.matsumoto-u.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

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。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30年7月14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～

*ご都合の良い時間帯でご参加ください

学生による
幼児～高齢者、
また低栄養や
高血圧に関する
12のミニ講座



- ・ バランス良く食べるには?
- ・ 野菜のおいしさ
- ・ 好き嫌いをおやつで改善

将来の
ために

- ・ アルコールパッチテストでお酒の強さを知ろう
- ・ やせのリスク、肥満や高血圧予防について
- ・ コンビニ食・お惣菜の選び方



元気に
過ごそう



- ・ 寝たきり予防のために・・・ロコモ、サルコペニアについての話
- ・ 元気を保つための運動の紹介

お問い合わせ

◎プログラムは裏面をご覧ください♪

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: **0263-48-7365**または**090-7847-0103** (本教室の予約～当日まで)

またはメール: 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。

締切: **7月11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:協賛企業より野菜飲料、キウイフルーツ、ヨーグルトの提供があります。

大勢の皆さまのご参加をお待ちしております!!



2018年7月14日(土)

会場:松本大学6号館633教室

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間に合わせてお越しください～

	対象者	順	演 示 形 態	演 題
9:45～	全員		開 講 式	
9:50～	成人期～ 高齢期など 大人全般	1	参加型講義	これならできる！ ～転ばぬ先のロコモ予防～
		2	パペット寸劇 (指人形)	寝たきり予防のために！ さあにぎやかにいただく
10:15～		3	参加型講義 クイズ	今から始める高血圧予防
		4	寸劇 参加型講義	そんなに食べて大丈夫？ ～肥満改善のすすめ～
10:40～		5	講義とクイズ	やせの知らない世界
		6	参加型講義 実習ツールSATシステム	あなたのコマは回ってる？
11:05～	幼児	7	寸劇	みんなをげんきに やさいレンジャー
		8	歌寸劇 クイズ	やさいに さんきゅー いただきます
11:35～	学童期	9	寸劇 講義	りっくんと野菜ぎらいの魔女 ^{まじよ}
		10	参加型寸劇 パネルシアター	きみの食事は大丈夫？ パワー全開、三色食品群！！
12:00～	大学生	11	寸劇 参加型講義	昼から始めるバランス食
		12	実験型講義 クイズ	松大居酒屋 健康教室