



2019年7月 1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」リハーサル公開について

拝啓

向暑の候、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、地域の皆様のご協力を得て、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、昨年は100名近くの皆様のご参加をいただきました。

今年も、7月13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、ステージ発表では寸劇やクイズ、参加型講義などを、ブースでは体験型を中心に、みそ汁の飲み比べや試食などをご用意して、皆様をお迎えしようと準備を進めております。

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、当日に向けてのリハーサル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。

なお、ご取材・ご紹介いただける場合には、教室参加ご希望の方にはお申し込みをお願いしたく、締め切りは7月11日（木）15時で、申込先は090-7847-0103（本教室専用）松本大学石澤までとご記載願います。

敬具

記

リハーサル公開日：2019年7月9日（火）15時45分～18時（予定）  
場所：松本大学（松本市新村2095-1） 6号館633、634教室

以上

■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:[hirota@t.matsu.ac.jp](mailto:hirota@t.matsu.ac.jp)

助手 石澤美代子 TEL:0263-48-7365（直）

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

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](mailto: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～		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～
	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	アルコール消費時間の計算 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