



平成 30 年 7 月 11 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。

今回、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。現時点で 30 名程度の参加申し込みがあり、本教室が開催できる運びとなりました。

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講話や体験型の講座を 12 種類行います。パンケーキなどの試食があったり、アルコールパッチテストによる飲酒適性の判定、ロコモ度テストや指わかテストなどによる高齢期の低栄養の判定などを行い、参加型で学んでいただく講座がたくさんあります。詳細は別紙チラシをご参照ください。

多くの健康づくりのヒントを地域の皆さまにお届けしたいと思っています。

報道各社に置かれましては、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: 0263-48-7365 (直)

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

## 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たく、よろしく申し上げます。

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・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](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。

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!!**

■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



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	
9:55～	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	バベット寸劇 (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～	
10:35～		5	講義とクイズ	やせの知らない世界
	(公)日本栄養士会より、試食品の提供と説明			
11:10～	幼児	6	参加型講義 食育ツールSATシステム	あなたのコマは回ってる？
		7	寸劇	みんなをげんきに やさいレンジャー
11:35～	学童期	8	歌寸劇 クイズ	やさいに さんきゅー いただきます
		9	寸劇 講義	りっくんと野菜ぎらいの魔女 <sup>まじよ</sup>
12:05～	大学生	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！！
		11	寸劇 参加型講義	屋から始めるバランス食
		12	実践型講義 食育ツールSATシステム	松大居酒屋 健康教室

12:30終了予定

■ 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