

地域連携センター（広島）No.08

【カテゴリー】健康科学

健康科学連続講座～みんなで考えよう！ 健康的な生活を営むために～

この講座では、『健康的な生活』を営むために必要な知識や技能について、健康科学科の「生体科学」「栄養・食品科学」「健康スポーツ科学」分野に属する3名の教員により開講します。この講座で得たものを日常生活の場で実践し、ご自身の、あるいはご家族の「健康的な生活」に活かしていただければ幸いです。


開催日時	平成 30 年 11 月 28 日・12 月 5 日・12 月 12 日 水曜日 18:30～20:00（全3回）
会 場	サテライトキャンパスひろしま （広島市中区大手町 1 丁目 5-3 広島県民文化センター5 階）

プログラム			
	日 程	テ ー マ	講 師
第 1 回	11 月 28 日(水)	腸内細菌叢について －おなかの中の同居人（菌）－	人間文化学部 助教 岡田 玄也
第 2 回	12 月 5 日(水)	食の科学 －食生活の安全と健康－	人間文化学部 教授 谷本 昌太
第 3 回	12 月 12 日(水)	健康・スポーツの科学 －健康づくりに必要な運動とは－	人間文化学部 講師 辻 文

対 象 者	どなたでも
定 員	40 名
受 講 料	1,000 円



申込方法 （1, 2の いずれか の方法で お申し込 みくださ い）	<p>1. WEB 申込 下の QR コードまたは次の URL 上の「申込フォーム」に入力してください。 https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=282</p> <p>2. 郵便申込 ①郵便番号, ②住所, ③名前（ふりがな）, ④電話番号を記入した用紙（様式自由）と, ⑤82 円切手を貼り申込者の住所・名前（〇〇様）を記入した返信用封を, 申込先にお送りください。</p> <p>申込締切日以降に, 1 はメールで, 2 は返信封筒で受講案内と振込案内をお送りします。WEB 申込の方はパソコンからのメール（アカウント@pu-hiroshima.ac.jp）を受け取れるよう設定しておいてください。</p> <p>※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。</p>
申込締切	平成 30 年 11 月 13 日（火）（消印有効）

主催・ 問合せ先	県立広島大学 地域連携センター 〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71 電話 082-251-9534（平日 9:00～17:00）	
-------------	--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

【プログラム】

	日時	テ ー マ・講 師・内 容	
第 1 回	11月28日 (水) 18:30 ~20:00	腸内細菌叢について -おなかの中の同居人(菌)-	県立広島大学 人間文化学部 助教 岡田 玄也
		私たちヒトの体には、様々な種類の細菌が膨大に常在し、そのほとんどが消化管で生息しています。消化管で生息している細菌は腸内細菌叢(または、腸内フローラ)と呼ばれ、細菌同士や宿主である私たちとヒトと密接に連携をとって一つの生態系を構成しています。本講座では、腸内細菌叢の持つ働きや最近の話題に加えて、おなかにやさしい食や健康に関するお話をお伝えします。	
第 2 回	12月5日 (水) 18:30 ~20:00	食の科学 -食生活の安全と健康-	県立広島大学 人間文化学部 教授 谷本 昌太
		おいしく、栄養があり、さらに健康に良い食品であっても、それが食中毒の原因となる場合、食品としての価値はありません。また、衛生状態の良い日本でも判明しただけでも年間約 1,000 件の食中毒が発生しており、私たちの生活と無縁ではありません。そこで、われわれを脅かす恐れのある食中毒の原因やその予防法についてわかりやすく解説します。	
第 3 回	12月12日 (水) 18:30 ~20:00	健康・スポーツの科学 -健康づくりに必要な運動とは-	県立広島大学 人間文化学部 講師 辻 文
		「生活習慣病やメタボという言葉はよく耳にするけど、どういった病気のこと?」、「運動と何か関係があるの?」「自分でトレーニングを行う場合に、運動のきつさや時間はどのように設定すれば良いの?」このような疑問に答えられるように講義を展開していきます。今回の講座をきっかけに、運動の重要性やその効果、さらにはトレーニングの具体的な方法について学び、運動不足や生活習慣を改善するきっかけにしましょう。	

【会場案内】

サテライトキャンパスひろしま

広島市中区大手町 1 丁目 5-3 (広島県民文化センター 5 階)

