

成人大学講座

身近な

生活における健康管理

日々の活動が健康管理につながり、更には健康寿命を伸ばします。食材の諸特性、中高年のメタボと高齢者のロコモならびに食生活、健康の万能薬である運動、油断すると肺炎を起こす嚥下障害（むせ）時の食事、糖尿病と慢性合併症の関わり等の正しい知識を蓄えて生活の質（QOL）を高めましょう。

日時とテーマ

- ①10月11日(水) **食材の多様性と食生活での利活用**
講師：阿部 一博さん(帝塚山学院大学教授)
-
- ②10月18日(水) **生活習慣病を予防する食生活(メタボとロコモ)**
講師：中野 忠雄さん(帝塚山学院大学教授)
-
- ③10月25日(水) **体力つけて老後を健やかに**
講師：宮側 敏明さん(帝塚山学院大学教授)
-
- ④11月 8日(水) **脱水とむせ^{えんげ}（嚥下障害）**
講師：田中 俊治さん(帝塚山学院大学教授)
-
- ⑤11月15日(水) **糖尿病とはどんな病気？**
講師：細川 雅也さん(帝塚山学院大学教授)



時間：午後2時～4時
対象：18歳以上の人
定員：50名
(市内在住・在勤・在学する方優先)
参加費：1,000円（5回分）

お問合せ：大阪狭山市立公民館 TEL：072-366-0070

コーディネーター：帝塚山学院大学 生涯学習センター