



成人大学講座

毎日の食事と 身近な健康管理

毎日の食事への関心が、健康管理につながり、さらには健康寿命を延ばします。
各課題を理解し、生活の質（QOL）を高め、健康に過ごしましょう！

※QOL=Quality of Life



★毎週土曜日開講

10月16日スタート 全5回

①	10/16	やせ・肥満と食事 ～体脂肪と筋肉量～	福田ひとみさん 帝塚山学院大学教授
②	10/23	水産物で健康に	齋藤洋昭さん 帝塚山学院大学教授
③	11/13	普段の食事から治療食へ（お家でできる食事療法）	中野忠雄さん 帝塚山学院大学教授
④	11/20	糖尿病の食事療法について	細川雅也さん 帝塚山学院大学教授
⑤	11/27	高齢期の食事	田中俊治さん 帝塚山学院大学教授

コーディネーター：帝塚山学院大学 生涯学習センター

- 【時 間】 午後2時～4時
- 【対 象】 18歳以上の人
- 【定 員】 50人（市内在住・在勤・在学する方優先）
- 【参加費】 1000円（5回分）
- 【場 所】 大阪狭山市立公民館 多目的室

