

大人の食育講座

健康への
第一歩！

講師：久保田 好子（健康管理士）

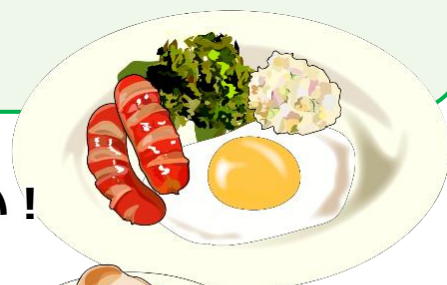


私たちの生活に欠かせない「食事」。
栄養や生活習慣の知識を深め、より健康な
体づくりの秘訣をお伝えします。
夏の暑さを吹き飛ばす体を目指して！

日時		内容
第1回	6月9日(木)	汝の食事を薬とし、汝の薬を食事とせよ。
第2回	6月16日(木)	0.7食の少食と空腹感で若返る
第3回	6月23日(木)	良い生活習慣を身につける秘訣（口腔ケア含む）
第4回	6月30日(木)	免疫力アップ！糖鎖とアポトーシス…苦みの栄養素
第5回	7月7日(木)	夏の暑さに負けない食事・睡眠・水分摂取

回数：全5回 時間：13:25～15:10
受講料：7,500円 定員：15名

募集〆切：5/10(火)までにお申込みください！



【受講までの流れ】

- ①電話・メール等でお申し込み
- ②大学から開講通知・申込書の送付
⇒教室・受講料等についてお知らせ
- ③受講料お支払い・申込書提出
- ④講座開始

【お問合せ・お申込み先】

研究推進・社会貢献部 社会連携課
TEL：0475-55-7685
FAX：0475-53-2186
MAIL：clics-jim@jiu.ac.jp
受付：月曜日～金曜日 9：30～16：30