

講座名： 更なる健康を目指して

講 師： 久保田 好子 先生(健康管理士)

日 程： 5月30日、6月6日、6月13日、6月20日

市民未来大学 健康・趣味・教養コースの受講生が、更なる健康を目指して、計4回の講座を通じて「バランスの良い食事」、「生活習慣と生活習慣病」、「糖鎖とアポトーシスとオートファジー」、「オメガ3の最新情報」について学びました。

受講生自身の生活習慣と照らし合わせながら、多くの質問が出るなど活気のある講義となりました。

本講座で得た知識が、受講生の皆さんの「更なる健康」に繋がることを期待します！！



【お問合せ】

城西国際大学 社会連携課

Mail: clics-jim@jiu.ac.jp

TEL: 0475-55-7685