



ひとひと
男と女のチャレンジらいふ講座

あなたの

健康常識

アップデートしませんか？

～自分らしく生きるために食と健康の正しい知識を学ぼう～

第1回

11月16日(日)

14:00～15:50

食でのびる寿命、縮む寿命

健康で長生きするには、どのような食品、食生活が理想的なのか、科学的な最新の知見をもとに、一緒に楽しく考えてみましょう。

参加費
無料

第2回

11月30日(日)

14:00～15:50

知っておきたい食とカラダの常識

日々の食生活や食品に関するさまざまな情報が溢れかえっています。「知って得する食品」と健康に関するさまざまな話題を整理しながら、最新の情報をわかりやすく解説します。

第3回

12月14日(日)

14:00～15:50

カラダがよろこぶ食習慣をめざして

食生活やライフスタイルは時代とともに変化しています。栄養と健康の関係について、思わず誰かに伝えたいくなる話題をお伝えします。あなたの“健康常識”アップデートしませんか？



講師

芝崎誠司さん

東洋大学経済学部教授

ところ コミュニティながいずみ（静岡県駿東郡長泉町下土狩 1283-11 ☎055-986-2289）

対 象 どなたでも

申込

右の申込フォームまたは生涯学習課窓口、ファックスで申し込む

※ファックスの場合は ①氏名 ②住所
③電話番号を明記の上送信してください。



申込フォーム



ホームページ

問合せ 長泉町教育委員会生涯学習課(コミュニティながいずみ内)

電話：055-986-2289 FAX：055-988-7802 e-mail：syogai@town.nagaizumi.lg.jp

