

【東海学園大学共催】

# 知って得する！あなたの健康ライフ

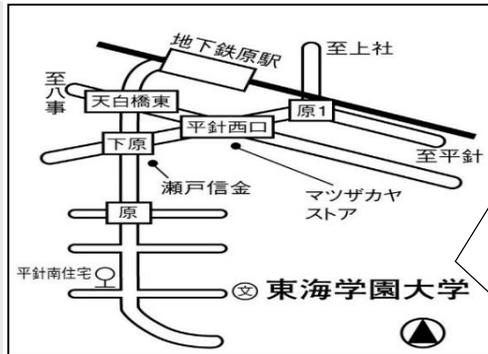
受講料  
無料

間違った健康・栄養情報に惑わされず、安心した毎日を送りたいものです。本講座は、50歳以上の方を対象に、様々な新しい栄養学について学びます。食生活や健康についての正しい情報を知り、生き生きとした健康ライフを獲得しましょう。



日時：10/20（月）～2/9（月）  
各回共10時40分～12時10分  
（4回連続講座）

定員：30名  
対象：50歳以上の方  
受講料：無料  
（事前申し込み必要・詳細は裏面）  
会場：東海学園大学名古屋キャンパス



地下鉄鶴舞線  
「原」駅下車  
原駅バスターミナル  
より発車する市バス  
すべてに乗車可→  
「平針南住宅」下車、  
東へ徒歩3分  
※駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用ください。

回	月日	学習プログラムおよび講師	各回のあらまし
1	10 / 20 (月)	水分補給のウソ、ホント ～冬でも潜む脱水の危険性～ 東海学園大学健康栄養学部助教 高柳 尚貴	脱水になるのは夏だけと思っていませんか？冬は夏のように大量の汗をかかないから、特別水分補給なんて必要ない、と思っていませんか？しかし、冬でも脱水を起こします。冬は「隠れ脱水」に注意が必要です。ではいったい何をどう選んで飲めばいいのだろうか？冬の隠れ脱水を引き起こす主な要因と水分補給の重要性、具体的な摂取方法の解説とともに簡単なドリンク作成を行います。
2	11 / 17 (月)	ヒアルロン酸ってなに？ コラーゲンってなに？ ～健康食品・サプリメントとの 上手なつきあい方～ 東海学園大学健康栄養学部教授 白石 則之	健康志向の高まりから、「健康食品・サプリメント」への関心が高まっています。これらの製品の多くは、容易に入手できる状況にあり、さらに、消費者のなかには「健康食品・サプリメント」に対して医薬品に近い機能を期待する傾向もあります。そのため、不適切な使用、医薬品との相互作用、健康被害の事例も見受けられます。このような現状を踏まえて、「健康食品・サプリメント」の実態と健康被害などについてお話します。
3	12 / 15 (月)	健康・栄養情報に惑わされない コツとは？ ～初歩から学ぶ正しい利用方法～ 東海学園大学健康栄養学部教授 武山 英麿	近年、テレビ、インターネットなど様々な媒体を通して健康や栄養に関する情報があふれています。この中には、有用な情報がある一方で、科学的根拠の乏しい情報も数多く含まれていますが、一般的に見分けることは難しい現状です。本講座では、正しい情報と誤った情報を取捨選択するコツを理解し、身の回りにある情報と上手にお付き合いしていけることを目標とします。
4	2 / 9 (月)	健康と食生活 ～健康・病気についての疑問を 解決しましょう～ 東海学園大学健康栄養学部教授 寺嶋 正治	疾病は、①遺伝（内的要因）、②環境（外的要因）、③生活習慣の三つの要素が単独または複雑に重なり発症すると考えられています。これらの要素のうち、遺伝や環境は個人で改善することが難しいですが、生活習慣は個人の努力が期待できる場所にあります。特に、肥満、高血圧、糖尿病、脂肪肝、痛風等の生活習慣病は食生活やライフスタイルと関係が深く、食習慣を改善することで予防や治療が可能です。今回の講座では、定められたテーマについてお話しするのではなく、予め参加者の方々から寄せられた疾病や健康、食生活に関する質問をまとめて、回答することで参加者の方々の疾病、健康増進についての関心を高めていきたいと思います。

# 申し込み方法

## 往復はがきによる申し込み方法

●受講資格  
市内にお住まいか、  
お勤め、ご通学の方。

返信(表面)	往信(裏面)	往信(表面)	返信(裏面)
<input type="checkbox"/> 返信  あなたの氏名	□□□-□□□□ ①「知って得する！ あなたの健康ライフ」 ② 〒・住所 ③ 氏名(フリガナ) ④ 年代 ⑤ 電話番号 ⑥ ※	<input type="checkbox"/> 往信 天白生涯学習センター行	468-0027 天白区天白町 大字島田字黒石 四〇五〇番地 何も記入しないで ください。



- (1) 応募は一人一通のみ有効とします。
- (2) 往復はがきに上記の内容を記入して、天白生涯学習センターまでお送りください。
- (3) 9月24日(水)必着とし、定員を超えた場合は抽選を行います。
- (4) 当選された方は、お知らせする期日までに、天白生涯学習センター窓口で受講手続きを行ってください。
- (5) 定員に満たなかった場合は、9月25日以降、引き続き天白生涯学習センター窓口で受付を行います。

※ 市外にお住まいの方は、勤務先または通学先の住所地の区名を⑥に記入してください。



## インターネットによる申し込み方法

下記URLまたは名古屋市ホームページから電子申請サービスにアクセスして、電子申請を行ってください。(電子申請をする場合、必須項目に注意してください。)

申し込み締め切りは、はがき同様9月24日(水)必着です。

【パソコン】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

【携帯電話】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

## 天白生涯学習センターの窓口での申し込み方法

- 「返信用のはがき」をご持参ください。  
窓口にて所定の申込用紙に必要事項をご記入いただきます。
- はがきは、申込結果をお知らせするためのものです。官製はがきなどで結構ですが、返信先の住所、宛名を記入してご持参ください。



申し込み  
問い合わせ先

名古屋市天白生涯学習センター

〒468-0027 天白区天白町大字島田字黒石4050

TEL802-1161 FAX802-1162

