

# 平成19年度 公開講座

## <第1回>

テーマ：**生活習慣病の予防—家の中でできる生活習慣病予防のための運動—**

日時：平成19年10月13日（土）13:30～16:00

場所：福島県立医科大学 看護学部棟 3階S309教室, 1階実習室A

募集定員：30名程度（先着順） 参加費：無料

内容：

◆講義 「生活習慣病の予防について」

講師：本学 看護学部生態看護学部門 准教授 高橋 景子

◆運動 「家の中でできる生活習慣病予防のための運動」

講師：福島大学 人間発達文化学類 教授 鈴木 裕美子

※軽い運動のできる服装、タオルをご持参ください。

## <第2回>

テーマ：**メタボリックシンドロームの予防—バランスのとれた栄養と食事—**

日時：平成19年11月10日（土）10:00～14:00

場所：福島県立医科大学 看護学部棟 3階S309教室, 2階調理実習室

募集定員：30名程度（先着順） 参加費：無料

内容：

◆講義 「メタボリックシンドロームの実態」

講師：本学 看護学部生命科学部門 教授 本多 たかし

◆調理実習「メタボリックシンドローム予防のためのバランスのとれた食事」

講師：本学附属病院 栄養管理部 専門栄養技師 中村 啓子

※エプロン、頭をおおう布（三角巾またはスカーフなど）を持参ください。

### <参加申し込み方法>

FAX、メール、郵送でお名前、住所、TELなどを記入してお申込みください。

（参加申し込み用紙；裏面）

### <参加申し込み・問い合わせ先>

福島県立医科大学 企画グループ

担当：吉田

〒960-1295 福島市光が丘1番地

TEL：024-547-1013

FAX：024-547-1991

（平日 8:30-17:00）

E-mail：kikakug@fmu.ac.jp