



## 設置目的

島根県立大学出雲キャンパスは今年開設21年目を迎えます。大学と市民の交流の場となるように、新たな活動拠点を設けます。市民の皆様のご利用をお待ちしています。

## 平成27年度 開講講座

### 1. 健康づくり講座

健康づくり講座にご参加の皆様には、毎回血圧測定と体組成測定を行います。体組成測定では、あなたの身体の「脂肪・筋肉・骨・水分」などが分かります。

#### 1) アンチエイジングのための“食事”と“健康”(全5回シリーズ)

\*各9:30~12:00開講

10月28日(水): 「お口の変化 感じていませんか?~おいしく食べよう~」

講師: 佐藤公子(島根県立大学 出雲キャンパス 教授)

11月20日(金): 「出してスッキリ腸元気~美肌健康法~」

講師: 吉川洋子(島根県立大学 出雲キャンパス 教授)

12月16日(水): 「若さを保つ身体づくり~上手にとろうカルシウム~」

講師: 加藤真紀(島根県立大学 出雲キャンパス 講師)

1月19日(火): 「からだ欲しがる栄養素

~1日に必要な食品の目安、食品の選び方・食べ方について~」

講師: 名和田清子(島根県立大学短期大学部 松江キャンパス 教授)

2月16日(火): 「簡単クッキング♪

~不足しがちな食材(タンパク質、カルシウム)はこうして補う!~」

講師: 名和田清子(島根県立大学短期大学部 松江キャンパス 教授)



#### 2) 「食べ方」でここまで違う! 医者が教えるお得なお話し(全3回シリーズ)

\*各13:00~15:30開講(12月16日は14:30~16:30)

11月18日(水): 「ここまで分かった! 健康長寿な人の食べ方」

11月25日(水): 「ガンにならない食べ方」

12月16日(水): 「ボケない食べ方」

講師: 秦幸吉(島根県立大学出雲キャンパス 教授)

## 2. いきかたカフェ

\*毎月第3土曜日 14:00~16:00開催

いきかたカフェは自分自身や大切な人のいのちをみつめることで生き方、さらには逝き方について考える場です。いのちや死について考えることを通して、生きている今をみつめてみませんか。

難しい話は致しません。どうぞお気軽にお立ち寄りくださいませ。

## 開講場所

出雲市駅北町1 夢屋テナントビルF棟2階

(モスバーガー出雲駅北店様 南側)

※会場には駐車場はありません。公共交通機関か、付近の有料駐車場をご利用ください。



お問い合わせ先: 島根県立大学出雲キャンパス しまね看護交流センター

TEL: 0853-20-0220/FAX: 0853-20-0227/mail: kango@izm.u-shimane.ac.jp

※お申し込みは裏面の参加申込書をご覧ください

# FAX番号 0853-20-0227 しまね看護交流センター宛

島根県立大学出雲キャンパス サテライトキャンパス 参加申込書

参加を希望される方は、この用紙にお名前と住所、電話番号を記入しFAXで送っていただくか、またはメール、電話で直接お申し込みください。

なお、参加料は無料です。

先着30名募集

## アンチエイジングのための“食事”と“健康”

※原則全5回参加できる方を募集します

- ・開催日：10/28（水）・11/20（金）・12/16（水）・1/19（火）・2/16（火）
- ・時 間：午前9時30分～12時

氏名	住所	電話番号

## 「食べ方」でここまで違う！医者が教えるお得なお話し

※原則全3回参加できる方を募集します

先着30名募集

- ・開催日：11/18（水）・11/25（水）・12/16（水）
- ・時 間：午後 1時00分～3時30分 ※12/16（水）は午後2時30分～4時30分

氏名	住所	電話番号

## 「いきかたカフェ」参加申込

※1回からでも参加可能です。当日参加も受け付けています

- ・開催日：毎月 第3土曜日
- ・時 間：午後 2時～4時

氏名	住所	電話番号	参加月

\*ご提供いただいた個人情報は、サテライトキャンパス以外には使用しません。