

公開講座

他では聞けない知られざる裏情報を知ろう！



日時：令和7年10月25日（土） 13:00～15:00

場所：つくば国際大学 本キャンパス

概要

現代社会において、私たちの生活はますます便利になり、食事の選択肢も豊かになりました。しかし、生活習慣病のような新たな健康問題が増加しています。本講座では、臨床工学技士と管理栄養士がこれまで培った臨床経験をもとに、それぞれの視点から、健康的な生活を送るための生活習慣病の予防と改善方法についてご紹介します。人生100年時代を迎えた今、生活習慣病のリスクをしっかりと認識し、日々の食事に無理なく取り入れられる工夫を学び、より元気に長生きするためのヒントを一緒に考えてみましょう。

【テーマと担当講師】

元気に長生きするために、今できること —人生100年時代に向けて—

- ▶ 生活習慣病が進行すると何が起こるのか？
13:00～14:00 堀内勇人(医療技術学科/教授)
- ▶ 毎日のちょっとした食事の工夫
—食品を追加したり、減らしたりして、栄養バランスを整えましょう！—
14:00～15:00 山邊志都子(保健栄養学科/専任講師)

【受講料・資料料 1,000円】

つくば国際大学 本キャンパス（土浦市真鍋6-20-1）

お問い合わせ・申込

電話:029-826-6000(教務課)

E-mail:kyoumu@tius.ac.jp

(申込締切:10月17日)

交通：JR土浦駅より路線バス
西口バスターミナル⑤番 約15分
「つくば国際大学前」停留所 下車