

東京聖栄大学 公開講座

令和 7 年

11/1(土)

午前10時～正午

健康づくり運動講座



座学講座

あなたに合った運動法を見つけましょう

内 容 健康づくりのための運動法は多種多彩です。自分自身に合った運動を始めてみませんか。本講座では、運動の効果や日常に取り入れやすい身体活動を紹介し、座りがちな時間の見直しや筋力維持に役立つ情報をお伝えします。日々をより充実させる健康づくりのきっかけとして、一緒に実践方法を考えましょう。

会 場 東京聖栄大学 (JR新小岩駅北口より徒歩1分)

受講料 無 料 **対 象** 15歳以上の方 **募集人数** 70名 (多数抽選) **締 切** 10月20日(月)

講 師 東京聖栄大学 健康栄養学部管理栄養学科 教授 膳法 浩史

健康食品講座

令和 7 年

11/29(土)

午前10時～正午



座学講座

「食」情報を読み解く知識と選択眼

内 容 健康に生きるために、バランスのとれた食生活は不可欠な要素の一つです。誰もが必要とするゆえに、いわゆる健康食品が生まれ、様々な健康情報が飛び交っています。便利な検索ツールも発達していますが、それらを取捨選択し、判断するためには知識が重要です。世の中に氾濫する食情報の見極め方について、共に考えていきましょう。

会 場 東京聖栄大学 (JR新小岩駅北口より徒歩1分)

受講料 無 料 **対 象** 15歳以上の方 **募集人数** 70名 (多数抽選) **締 切** 11月15日(土)

講 師 東京聖栄大学 健康栄養学部食品学科 助教 折口 いづみ

※ 状況により、実施内容を変更または中止する場合がございます。ご了承ください。

申込方法と
申込先はこちらから▶

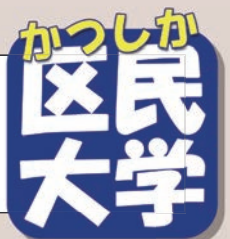


お問い合わせ

東京聖栄大学 電話 03-3692-0211
葛飾区教育委員会事務局
生涯学習課 電話 03-5654-8475
主 催 東京聖栄大学 / 葛飾区教育委員会



この講座は
「かつしか区民大学」
単位認定講座です。



このポスターは、印刷用の紙へリサイクルできます。