

講座名・
テーマ

健康寿命を延ばすための生活習慣 ～食と運動からのアプローチ～

健康科学部医療栄養学科 講師 **梶井 里恵**

老後を寝たきりで過ごすのではなく、自分の足で立ち、自分で生活していくための健康な身体を作ることが出来たら素敵ですよ。皆様の健康管理に役立つ、食事と運動（生活活動）についてお話しします。

日 程 2024年6月22日（土）10：40～12：10 申込期限：6月15日

会 場 呉キャンパス 3101教室（3号館1階）

対象者 一般 **定 員** 30名 **受講料** 無料