

見直そう、運動と食事から —私たちの体のための第一歩—

*市民サロン… 鶴岡高専と地域内研究機関等の研究者・技術者を講師に、各専門分野の最新情報をわかりやすく提供する市民講座です。どなた様もお気軽にご参加ください。

日時 **8月4日(火) 18:30 ~ 20:00**
会場 **庄内産業振興センター 第2研修室 (鶴岡駅前マリカ東館3階)**
受講料 **無料**
申込締切 **7月31日(金)** チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入の上FAXでお申込み下さい。

講話 1 (18:30-19:15)

「こころの健康を保つために～ストレスコントロールの基本～」

講師：山形県立こころの医療センター
主任看護師 (精神科認定看護師) **安部 和明 氏**

現代社会は周りを見渡すとストレスばかりです。しかし、ストレスを無くすことはできません。このような状況で、どのように生活すればよいのでしょうか？お話しの中で、ストレスコントロールに重要な【休息】と【心のストレッチ (ものは考えようの実践)】を説明させていただきます。この2つを日々の生活の中で実践し、こころと体の健康を保っていきましょう。



講話 2 (19:15-20:00)

「自分の健康と子どもたちの健康を守るためにできること」

講師：鶴岡工業高等専門学校 創造工学科
基盤教育グループ 助教 **松橋 将太 氏**

現代社会は様々な食事のジャンルや食べ物があふれています。これは様々な食の文化に触れる機会が増えたことだけではなく生活習慣病の大衆化にともなう「食の自己管理」に視点が注がれています。日常生活の中で最も身近な食生活をテーマにし、誰でも今日から取り組める健康維持、生活習慣病予防について皆さんと考えていきたいと思ひます。



■お問い合わせ

鶴岡高専技術振興会 ((公財)庄内地域産業振興センター内)
鶴岡市末広町 3-1 (鶴岡駅前マリカ東館 3階)
TEL:0235-23-2200 FAX:0235-23-3615
URL:<http://www.shonai-sansin.or.jp/TKGS/index.html>

■会場

