

中国学園エクステンションセンター 土曜“楽”習セミナー

公開講座 2019『人生 100 年時代を楽しく生きる』

- 1 演題：食生活を見直して健康寿命を延ばしましょう！
- 2 日時：令和元年 8 月 31 日(土) 10:30~12:00
- 3 場所：中国学園大学・中国短期大学 1 号館 1 階 1101 教室
※事前に申込みされた方には、教室及び駐車場の案内図をお送りします。
- 4 講師：中国学園大学 現代生活学部人間栄養学科 講師 安原 幹成

平均寿命（要介護や寝たきりの状態を含む）に対して健康寿命（健康上の問題がない状態）は、男性と女性を平均すると約 10 歳も短くなっています。

健康寿命は自分自身で延ばすことが可能です。今回は皆さまが健康かつ元気で長生きするために必要な食生活や糖尿病予防についてお話させていただきます。

年齢問わず、ご自由にご参加ください。受講料は無料です！

※連絡先：中国学園大学・中国短期大学エクステンションセンター

〒701-0197 岡山市北区庭瀬 83 番地

Tel: 086-293-0934・086-293-2508（直通）内線（701）

※後援：岡山県教育委員会・岡山市教育委員会・倉敷市教育委員会・大学コンソーシアム岡山

土曜“楽”習セミナーでは、全講座を受講した方に修了証書を授与します。また、半分以上受講された方には奨励賞を授与します。