

平成 27 年度 主催：ぴゅあ総合 企画：山梨学院大学健康栄養学部

## 山梨学院大学健康栄養学部の学生による地域食育活動

# 『いきいき！健康食生活教室』 申込み要領

**開催日時** 平成 27 年 6 月 25 日（木曜日） 13：30～16：00

**目的** 現在、日本は世界最長寿国であり、高齢者の方の健康づくりの目標として、『健康寿命のさらなる延伸』が重要課題となっています。そこで、ご自分の生活習慣を振り返っていただき、いつまでも元気にいきいきと過ごすための生活習慣のポイントと食事について、食の専門家を目指す学生とともに楽しく学んでいただくことを目的とします。また、この講座は山梨学院大学健康栄養学部管理栄養学科 4 年生の「地域の食と栄養活動実習Ⅱ」（地域食育活動）の授業の一環として開催します。

**会場** ぴゅあ総合 2 階 中研修室・調理実習室

**内容** 第 1 部 生活習慣チェック

- ・シニアのための食事ポイント
- ・いきいき健康生活のために（軽い体操を行います）

第 2 部 調理実習：食事を作って実感しよう

**対象** どなたでも

**定員** 32 名

**参加費** 500 円

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん（1 枚）

**申し込み締切り** 定員になり次第終了

**申し込み方法** 電話、FAX、メール

**申し込み先** ぴゅあ総合（山梨県立男女参画推進センター）

電話：055-235-4171 FAX：.055-235-1077

e-mail：danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

**アクセス** 〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2

中央線 甲府駅から自動車 10 分

身延線 金手駅から徒歩 10 分

