

平成28年4月7日

## 三木サテライトセミナー参加者募集

楽しく学んで、楽しく実践！やさしい健康講座（全3回）

開講日 : 下記のとおり  
場 所 : サンサン館みき（香川県木田郡三木町大字氷上 2940 番地 1）  
時 間 : 10時～11時30分  
定 員 : 50名程度  
講 師 : 医学部 衛生学 准教授 宮武 伸行（みやたけ のぶゆき）

申込先 : サンサン館みき TEL : 087-891-0333 FAX : 087-891-0339

そ の 他 : 受講料無料。1回限りの受講も可能です。

※なお、受講は事前申し込みが必要です。サンサン館みきまでお申込みください。

### 講義日程・内容等

第1回 4月18日（月）

講義名：食事のはなし

内 容： 食事は1日3食、一生切っても切れない生活習慣です。ちょっとした食事への配慮や気配りが健康に大きく影響します。今回の講座では日々の日常生活で気をつけたい食事のポイントをご紹介します。また、簡単運動実技も行ないます。

第2回 5月16日（月）

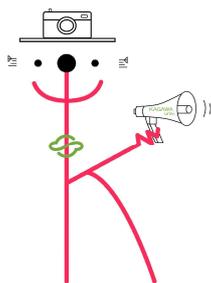
講義名：こころのはなし

内 容： ストレスとは？ストレスとの上手な付き合い方とは？ストレスの上手な解消法は？そんな疑問を解決します。また、上手なストレス解消法のひとつとして家庭でできる簡単なストレッチを紹介します。

第3回 6月13日（月）

講義名：尿検査、便検査のはなし

内 容： 尿検査、便検査はもっとも身近な検査のひとつです。尿検査、便検査の検査の結果の見方をやさしくわかりやすく解説します。簡単な運動実技もあります。



#### ■申込み先

サンサン館みき

TEL:087-891-0333 FAX:087-891-0339

#### ■問い合わせ先

香川大学 学術・地域連携推進室

地域連携推進グループ 小西

TEL : 087-832-1359 FAX:087-832-1319

E-mail : [chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp](mailto:chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp)