

平成 27 年度『朝学』のご案内

～セミナー+モーニング＝知的好奇心を満たそう～

喫茶店のモーニングと学習で始める、充実した朝型生活への招待。

毎年、ご好評をいただいております『朝学』を今年も開催します。

朝のひとときに、名古屋文理大学健康栄養学科の教授陣に学ぶ新たな教養で、知的好奇心を満たす、

一宮モーニングと共に体験しませんか？

事前のシリーズ予約がお得です。是非ご予約ください。

～活力ある暮らしと豊かな食の愉しみ～

2/10
(水)



健康栄養学科 教授
加藤 丈雄 氏
「発酵食品と健康」

2/17
(水)



健康栄養学科 助教
高橋 圭 氏
「エネルギーと健康」

2/24
(水)



健康栄養学科 准教授
石川 豊美 氏
「食がもたらすアクティブライフ
-先人の知恵に学ぶ-」

3/2
(水)



健康栄養学科 准教授
鈴木 富夫 氏
「病気の予防と食生活」

3/9
(水)



健康栄養学科 教授
辻 とみ子 氏
助手 中村 秀貴 氏
(日本体力医学会健康科学アドバイザー)
「いつも元気ロコモ対策」

開催要項

場 所：一宮市役所本庁舎 11 階
カフェレストラン ICHIMIN
一宮市本町 2 丁目 5-6

時 間：8：50～10：20

定 員：40 名程度

受講料：600 円/1 回 (当日)

※モーニング付

チケット：得々シリーズ (5 回シリーズ)

チケット購入料 2,400 円

申込方法：裏面申込書に記載の上、FAX 又はメ
ール、郵送にてお送りください。

アクセス図



※原則、公共交通機関をご利用ください。

主催：名古屋文理大学・一宮モーニング協議会

申込先：一宮モーニング協議会事務局 (一宮商工会議所) TEL：(0586) 72-4611 FAX：(0586) 72-4411

平成27年度『朝学』 予約申込書 (FAX用)

○を記載下さい。

得々シリーズチケット購入 (5回分)

予約講座 (個別予約の場合は下記希望講座に○を付けて下さい。)

2月10日(水)	【第1回】「発酵食品と健康」 牛乳、大豆、穀類、野菜などの食品中で微生物が増殖し、好ましい風味の形成、保存性の付与、有用成分が生成されることを「発酵」と呼びます。発酵に関与する微生物の性質、発酵食品の製造法、その健康効果についてお話します。	
2月17日(水)	【第2回】「エネルギーと健康」 健康を維持するためには、エネルギーの摂取を多すぎず少なすぎず、適正に保つことが重要になります。「エネルギー」をキーワードに、摂取の過剰や不足、病気の予防、運動でのエネルギー消費などについて話をします。	
2月24日(水)	【第3回】「食がもたらすアクティブライフ -先人の知恵に学ぶ-」 私たちの周りには「○○に効く」といった健康情報や健康食品があふれています。サプリメントも安価でどこでも手に入るようになりました。でも、ちょっと待ってください。その情報は本当に正しいのでしょうか。「一汁三菜を基本とする日本の食事スタイル」である和食が世界無形文化遺産に登録され、世界中の注目を集めています。諺に残された先人の知恵に思いをはせ、失いつつある日本の豊かな食文化について考えてみませんか。	
3月2日(水)	【第4回】「病気の予防と食生活」 最近、健康寿命という言葉をよく耳にしますが、健康寿命を伸ばすためには日頃の食生活や運動が非常に大切だといわれます。今回は「生活習慣病の予防・治療と食生活」の面から、日頃から注意しておきたい食事のポイントを学んでみましょう！	
3月9日(水)	【第5回】「いつも元気ロコモ対策」 まだ、若いから大丈夫と思うのは要注意。いまから運動習慣をもち、骨や筋肉に適度な刺激を与えて体を衰えさせないことが大切です。骨や筋肉を作る食生活でロコモに負けない身体を作りましょう。講義の後で身体活動量をあげる簡単な柔軟体操やストレッチにレッツチャレンジ！ ※ロコモとは・・・ロコモティブシンドロームの略。	
フリガナ		年 齢
お名前		才
郵便番号	〒	
住 所		
電話番号		
FAX番号		

上記太枠内をご記入ください

※ご記入いただいた個人情報は、一宮モーニングセミナーに関する業務に限って使用させていただきます

◇お申込み方法 必要事項をご記入の上 FAXでお申込みください

(※はがきでのお申込は、上記必要事項をご記入の上、下記宛先までご送付ください。)

◇お申込み・ 一宮モーニング協議会事務局 (一宮商工会議所)

お問い合わせ先 〒491-0858 一宮市栄四丁目6番8号

TEL: 0586-72-4611 <平日9:00~17:00>

FAX: 0586-72-4411

メール: info@ichinomiya-morning.com