

# 平成28年度『朝学』のご案内

～モーニング＋講義＝シリーズで送る学知利行への歩み～

一宮モーニングと講義で始める、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。

朝のひとつきに、一宮モーニングと共に、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、  
知的好奇心を満たしませんか？

本年はシリーズ予約券のみの受付となっております。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～

2/6

(月)



健康栄養学科 教授

**加藤 丈雄** 氏

「乳酸菌を利用した  
発酵食品について」

2/13

(月)



健康栄養学科 准教授

**鈴木 富夫** 氏

「知って得する  
中高齢期の食生活」

2/20

(月)



健康栄養学科 教授

**平林 義章** 氏

助手 中村 秀貴 氏  
山木 克将 氏

「骨の健康と骨密度測定」

2/27

(月)



健康栄養学科 教授

**國友 宏渉** 氏

助手 中村 秀貴 氏  
山木 克将 氏

「なぜ運動は身体によいので  
しょう-安静の害から学ぶ-」

3/6

(月)



健康栄養学科 教授

**辻 とみ子** 氏

「免疫力アップで  
丈夫な体づくり」

## 開催要項

場 所：一宮商工会議 3階 301・302 室  
一宮市栄4丁目6番8号

時 間：8:40～10:00

定 員：40名

チケット：5回シリーズ券

チケット購入料 4,000 円

※モーニング付

2/20 は骨密度測定を行います  
(今年度はシリーズ券のみの

販売となります)

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。

平成29年1月20日(金) 応募締切

## アクセス



※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28年度『朝学』 予約申込書 (FAX用)

平成29年1月20日 (金) 締切

得々シリーズチケット購入 (5回分) (4,000円)

2月6日(月)	【第1回】「乳酸菌を利用した発酵食品について」 乳酸菌は、最も安全な微生物として様々な食品に利用されています。また、乳酸菌はヒトの健康の維持・増進に寄与することが知られています。今回の朝学では、乳酸菌が関与する食品とその機能について解説します。また、乳酸菌の工業的利用についても簡単に紹介します。	
2月13日(月)	【第2回】「知って得する中・高齢期の食生活」 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「中・高齢期の食生活」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！	
2月20日(月)	【第3回】「骨の健康と骨密度測定」 骨は、なかなか気が付かないけれども、吸収と再構築 (リモデリング) を繰り返しています。一回の吸収と再構築に3-4か月程度かかり、年齢にもよりますが、2-3年くらいですべての骨が入れ替わります。骨密度測定は、若いころに比べてどれくらい骨の量が減っているのか、また同世代の人の平均と比べて骨の量が多いか少ないかを調べます。本講座では骨の健康と骨密度測定についてお話しします。	
2月27日(月)	【第4回】「なぜ運動は身体によいのでしょうか—安静の害から学ぶ—」 運動が身体によいということは誰もが認めることでしょう。しかし、その科学的な根拠はと問われると少し考え込んでしまうものです。そこで本講では、身体活動を全く行わない生活をしたら、つまり安静の害についての知見を参考にして、運動 (身体活動) が身体に及ぼす影響について理解を深めたいと思います。後半では、脳の活性化が期待できる簡単な運動を紹介し、実践したいと思います。	
3月6日(月)	【第5回】「免疫力アップで丈夫な体づくり」 免疫力を高めて丈夫な体づくりを目指しましょう。体力や免疫力は、ややもすると衰えがちですが少し気を付ければいつまでも若々しい健康体でいられます。日々の食生活で心がけたいことや具体的な免疫力アップアイテムをお話しします。知識だけでなく日常の実践が大切です。若い時には当たり前に行っていた機能も意識しないとだんだん衰退してしまいます。早めの予防が肝心です。	
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