

家族の健康増進について、一緒に考えてみませんか？

「健康家族マイスター養成講座」受講者募集



函館短期大学では、家族の健康増進を食事と運動面から積極的に進めていただける方を「健康家族マイスター」として認定し、養成していくこととしました。

関心のある方なら、どなたでも参加いただけます。ぜひこの機会に学んでみませんか。

【対象】 家族の健康管理・健康増進に関心がある方。

*できるだけ6回の講座にすべて参加できる方

【場所】 函館短期大学(函館市高丘町52-1) 駐車場有り

【募集定員】 40名

【参加費用】 全6回で1000円(材料費、保険料など) 初回時にお支払ください。

【申し込み方法】

函館短期大学フィットネスセンターへ直接お越しいただくか、TELまたはFAXでお申し込みください。

*FAXでお申し込みの場合は、お名前、連絡先を必ず記入ください。

申し込み締め切り:**6月30日(火)**

TEL:0138-36-2134 FAX:0138-59-5549 (ご不明な点は、函館短期大学 坂手まで)

【講座スケジュール】 実施時間は、すべて「10:00~12:30」です。



	日時	テーマ	講師
1	7月11日 (土)	「ライフスタイルと健康」 講座スタートにあたっての総論です。	北海道医療大学 教授 志渡晃一(医学博士)
2	9月12日 (土)	「こどもの食事、何をどのように食べれば良いの？」 家庭で行う食育。楽しく子供の食事について学びましょう。	函館短期大学 専任講師 保坂静子(栄養教諭)
3	10月24日 (土)	「いま、こどもに必要な運動とは??」 講義と体育館での実技。親子で身体を動かそう!	函館医療保育専門学校 松田賢一
4	11月21日 (土)	「元気で長生きは毎日の食事から(調理実習)」 家庭料理、少しの工夫で健康アップ!!	函館短期大学 専任講師 峯岸夕紀子(管理栄養士)
5	12月12日 (土)	「いきいき生活のための健康エクササイズ」 生涯にわたる健康増進のために必要な運動の紹介	函館短期大学 専任講師 坂手誠治
6	1月16日 (土)	「家族の健康管理、出来ることから始めよう！」 これまでの内容のまとめです。	函館短期大学 専任講師 坂手誠治

*6回すべてに参加していただいた方を「健康家族マイスター」として認定し、認定書をお渡しします。

*3回目は子供さんの参加も大歓迎!!