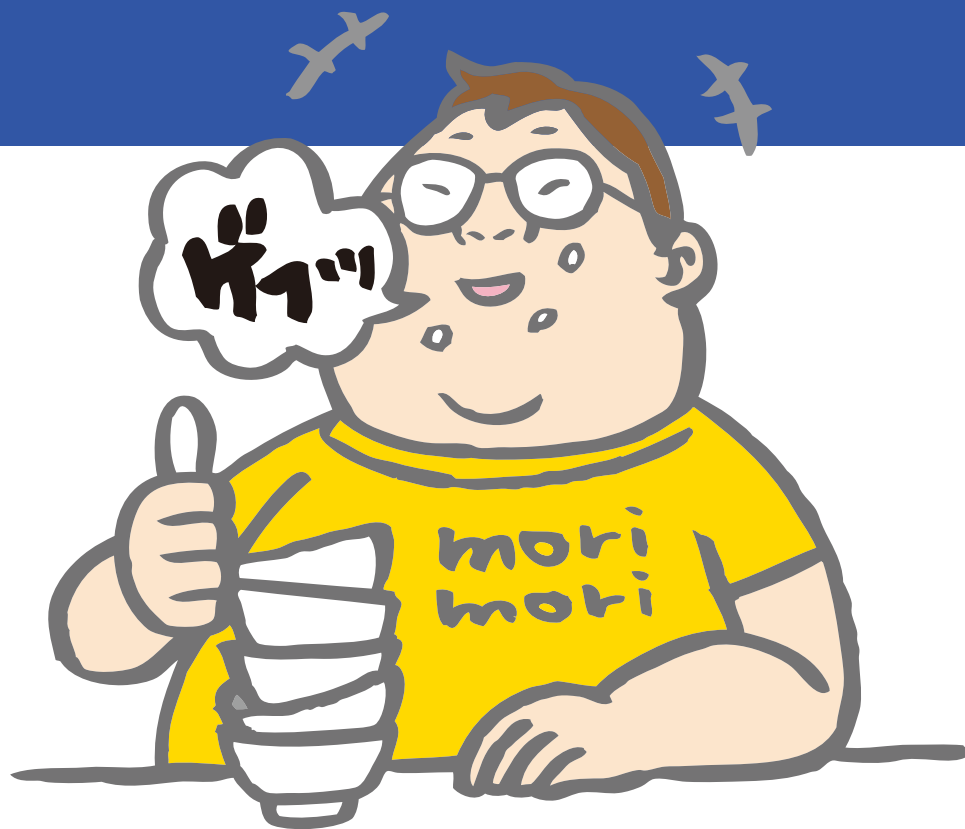


平成29年度徳島大学にしあわ学舎事業

継続できる健康づくり〈基礎編〉

食と運動で 糖尿病予防

11月14日は世界糖尿病デー。世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日と言われています。徳島大学にしあわ学舎では、【継続できる健康づくりプロジェクト】の初回として、この重大な生活習慣病の一つである糖尿病に注目し、2名の先生から、継続できる健康的な食生活と運動で糖尿病を予防する方法を学ぶ講座を開催します。



日時 平成29年 **11月17日** (金) 13:00 ~ 17:00

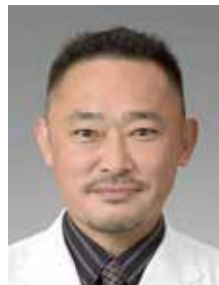
場所 **三好市保健センター** [三好市池田町シンマチ1476番地1]

参加費: 無料 定員: 50名

準備物: 運動できる服装・靴、(お持ちの方は)ノルディックポール



講師プロフィール:



徳島大学 先端酵素学研究所
糖尿病臨床・研究開発センター 准教授

黒田 暁生

講演テーマ

「糖尿病の発病・重症化予防を
食生活から考える」(60分)

- 昭和57年9月 1型糖尿病発症
- 平成7年3月 東京医科歯科大学医学部医学科卒業
- 徳島大学先端酵素学研究所
糖尿病臨床・研究開発センター 准教授(現職)
- 専門分野:1型糖尿病、最先端1型糖尿病医療、ラーメン



徳島大学 大学開放実践センター 教授

田中 俊夫

講演テーマ

「健康寿命を延ばす効果的な
ウォーキングの方法」(60分)

mini実践講座

「身体に優しく効果的な歩き方と
ノルディックウォーキング」(50分)

- 1960年倉敷市生まれ
- 岡山大学大学院教育学研究科修了
- 徳島大学 大学開放実践センター 教授(現職)
- 「阿波踊り体操」制作

〈実践編〉のご紹介 「ウォーキング&ノルディックウォーキングでにしあわを巡る〈11月~12月〉」

三好市、東みよし町、つるぎ町、美馬市それぞれのウォーキングコースをみんなで歩きます。スケジュールは近日公開。今回のmini実践講座で学んだ動きを実践編で活かしましょう!

にしあわ学舎HP URL:<http://www.tokushima-u.ac.jp/cr/seibu/>



会場ご案内図

平成29年度徳島大学にしあわ学舎事業
 継続できる健康づくり〈基礎編〉

食と運動で 糖尿病予防

参加申込書

【問い合わせ・申し込み】

徳島大学 にしあわ学舎 (担当:大西)
 〒779-4801 徳島県三好市井川町辻73
 (三好市井川総合支所3階)

TEL・FAX:

0883-78-2127

Email:

nishiawa@tokushima-u.ac.jp

ファクシミリでお申し込みの場合は必要事項をご記入の上、
 上記申込先宛にファクシミリを送信ください。

タイムスケジュール

13:00	開始
13:10	黒田先生 講演「糖尿病の発病・重症化予防を食生活から考える」
14:10	質疑応答
—休憩—	
14:30	田中先生 講演「健康寿命を延ばす効果的なウォーキングの方法」
15:30	質疑応答
—休憩—	
15:50	室内でmini実践講座 「身体に優しく効果的な歩き方とノルディックウォーキング」
16:40	質疑応答
16:50	アンケート記入、終わり

●氏名

●所属 *書ける範囲で結構です

●電話番号

●メールアドレス

定員……〈50名〉 / しめ切り……〈平成29年11月2日[木]〉