

成人大学講座

ウェルビーイング (well-being) に 根差した日々の健康管理

「ウェルビーイング(well-being)」とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念です。これに基づいた日々の健康管理を行うことで、心身の健康を総合的に促え、バランスの取れた生活を目指すことができます。適度な運動、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、ストレス管理、そしてポジティブな人間関係を重視します。これにより、身体的な健康だけでなく、精神的な安定や幸福感も向上させることができます。一方で、日本の65歳以上の人口は約3,623万人で、高齢化率は29.1%に達しています。本講座では、皆さんに日々の健康管理法の know-how を提供します。



★毎週土曜日開講 5月17日スタート 全5回

①	5/17	生活習慣病から NCDs へ-最近の動向-	細川 雅也さん 帝塚山学院大学食環境学部教授
②	5/24	生活習慣病から NCDs へ -糖尿病 脂質異常症 高血圧と栄養-	南野 幸生さん 帝塚山学院大学食環境学部教授
③	5/31	食のおいしさとウェルビーイング	渡邊 晃弘さん 帝塚山学院大学食環境学部教授
④	6/7	ウェルビーイングを向上する機能性食材	鈴木 利雄さん 帝塚山学院大学食環境学部教授
⑤	6/14	ウェルビーイングのための食事と調理	福田 ひとみさん 帝塚山学院大学名誉教授

コーディネーター:帝塚山学院大学社会連携機構

【時 間】 午後2時～4時

【対 象】 18歳以上の人

【定 員】 50人(市内在住・在勤・在学する方優先)

【参加費】 1,000円(5回分)

【場 所】 大阪狭山市立公民館 多目的室