

講座番号  
244004

# 食事でアンチエイジング

生活・社会

申込  
締切

9/10(火)

開講計画 全3回／各90分

回	日付	曜日	10:50~12:20
1	10/2	水	食べることは生きること
2	10/9	水	いつまでも元気な体を保つための食事
3	10/16	水	見た目の若々しさを保つための食事

受講料 4,000円

定員 30名

## いつまでも若々しく健康であり続けるための食事学

今や“人生100年時代”といわれており、健康寿命をいかに延ばして、生活の質(QOL)を高めていくかが重要な課題となってきました。そのためには、正しい知識を持ったうえで、日々の健康管理に取り組む必要があります。健康や美容は守るものではなく、つくるもの。本講座では、食生活を基礎とした生涯を通じて若々しく健康であり続けるための方法をお話いたします。

講師

本学生活科学部  
おおぐち けんじ  
大口 健司

受講上の注意、受講日に持参するもの等

特にありません。