

健康づくり体験講座

～食と運動で健やかに～

講座スケジュール

第1回【8月31日（日）11:00～13:00】

・食べて健康寿命を延ばそう（講義）＋薬膳ランチ

＠鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス3112教室

第2回【9月12日（金）19:00～19:30】

・秋の養生（ZOOM開催）

第3回【9月26日（金）19:00～19:30】

・冬の養生（ZOOM開催）

第4回【10月26日（日）10:00～11:30】

・ハルシーエクササイズ講座（ストレッチ健康運動とツボケア体験）

＠鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス体育館

おうちの献立に活かせる
レシピと、手軽な運動、
ツボケアを実践的に
学べます！

鈴鹿医療科学大学講師

- | | |
|--------------|-----------|
| ・高木久代（医療薬膳師） | 教授（医学博士） |
| ・浦田繁（医療薬膳師） | 教授（鍼灸薬膳師） |
| ・長岡伸征（鍼灸師） | 助教（医科学修士） |
| ・松岡慶弥（鍼灸師） | 助手（医科学修士） |

主催

鈴鹿医療科学大学 オープンカレッジ事務局

企画・監修

一般社団法人日本薬膳学会