

## 健康へのチャレンジ

～今からでも遅くない あなたの生活習慣を変えてみよう～

元気で長生きをするには何が必要でしょうか。生活習慣は健康に大きな影響を与えます。特に、「生活習慣病」は食事、運動、喫煙、睡眠などの生活習慣が原因で起こる疾患を指します。あなたの生活習慣に課題はありませんか。本講座では、運動を中心にあなたの生活習慣を見直す機会を提供します。

---

火曜日開講

10:00～11:30

---

1 10月22日 生活習慣を見直してみよう

---

2 11月19日 運動による健康づくり

---

### 講師

坂井 智明

名古屋学院大学スポーツ健康学部教授。

応用健康科学を専門分野として、中高齢者の運動による健康増進について活動しています。瀬戸キャンパスでは、中高齢者に対する運動指導をおこなっています。

### 講義の対象

興味のある方ならどなたでも

### 定員

20名

### 受講料

2,000円