

2020
市民サロン
第2講

今こそ考えよう 健康づくり

◎市民サロン…鶴岡高専と地域内研究機関等の研究者・技術者を講師に、各専門分野の最新情報をわかりやすく提供する市民講座です。どなた様も、お気軽にご参加ください。

日時 **11月9日(月) 18:00~19:30**

会場 **庄内産業振興センター 第2研修室** (鶴岡駅前マリカ東館3階)

受講料 **無料**

定員 **30名**

申込締切 **11月4日(水)** 事前申込が必要です。チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX 又は TEL にてお申込みください。

《 講話 1 》 ……………(18:00~18:45)

『からだ館の活動から見えてきた 「健やかで幸せな生き方」』

講師：慶應義塾大学 先端生命科学研究所

からだ館 **齊藤 彩 氏**

突然ですが、あなたは今「健康」ですか？病気を抱えていたら健康ではないのでしょうか。2007年に開設された「からだ館」は慶應義塾大学の研究プロジェクトです。「調べる探す」「楽しく学ぶ」「出会う分かち合う」の3つの活動を柱にして活力のある庄内地域を目指しています。今回はからだ館の活動を通じて出会った方々と、その取り組み等を紹介しながらあらためて「健康」について考えていきたいと思います。



【健幸かるた】



【オンライン患者会の様子】

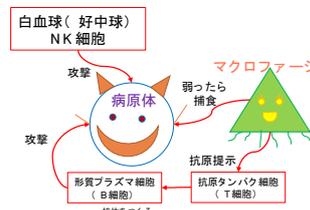
《 講話 2 》 ……………(18:45~19:30)

『免疫力と食事&代謝の関係性 ～血流を上げて健康維持!～』

講師：鶴岡工業高等専門学校 創造工学科

基盤教育グループ 助教 **松橋 将太 氏**

この講話は「日々の何気ない取り組みから体に備わっている免疫力に着目して、健康を考える」機会となることを目指しています。新型コロナウイルスの流行に伴い、日常生活の変化が起きています。その中で、我々に一番求められるのはこの状況への適応力ではないでしょうか。新しい環境や変化に適応するには、心の余裕やモチベーションが大切なきっかけとなり、その根底には、私自身の健康状態を保つ必要性があります。その中で、体に備わっている「免疫力」に着目して一緒に考えてみましょう！



【講演内容イメージ】



【代謝をあげる栄養素】

◆お問合せ◆

鶴岡高専技術振興会 (公財)庄内地域産業振興センター内)

〒997-0015 山形県鶴岡市末広町3-1 (鶴岡駅前マリカ東館3階)

TEL : 0235-23-2200 FAX : 0235-23-3615

URL : [https:// www.shonai-sansin.or.jp/tsuruokakousen_info/](https://www.shonai-sansin.or.jp/tsuruokakousen_info/)

◆会場◆



マリカ東館3階
庄内産業振興センター
研修室

お車でご来場の方は立体
駐車場をご利用ください。

主催：国立高専機構鶴岡高専地域連携センター・鶴岡高専技術振興会

後援：山形県・鶴岡市・公益財団法人庄内地域産業振興センター