

平成28年度

高知県立大学公開講座

※入場料無料

第1回

健康的な食事とダイエット方法等食生活に関する講座

健康的な食生活習慣としてやってはいけないダイエット法を解説！
健康栄養学部 講師 廣内 智子

○9月8日(木) 19:00～20:30 あじさいホール

第2回

南海地震に備え、今すべき食支援、非常食・災害食の話

東日本大震災を機に見直された全国自治体の食料備蓄体制の現状について解説し、きたるべき南海地震に備え今すべき食支援について説明。また家庭でできる簡単な災害食が作れるコツを学ぶ。

健康栄養学部 講師 廣内 智子

○9月15日(木) 19:00～20:30 保健福祉センター調理室

第3回

高齢者によくみられる骨折について

最近、「いつの間にか骨折」という言葉を聞いたことはありませんか？高齢の方が起こしやすい骨折と、骨折防止のための生活についてお話します。

社会福祉学部 助教 片岡 妙子

○9月29日(木) 19:00～20:30 あじさいホール

第4回

レッツ脳トレ！！「龍馬・土佐弁かるた」

橋尾が土佐弁監修をしている「龍馬・土佐弁かるた」を使って、土佐弁の語源や意味について解説し、土佐弁を使ったクイズも実施しながら昔使っていた言葉を思い出して脳のトレーニングをします。

文化学部 教授 橋尾 直和

○10月6日(木) 19:00～20:30 あじさいホール

【お申込み・お問い合わせ先】

※3講座以上出席された方には修了証を発行します。

土佐町教育委員会事務局 0887-82-0483