

新渡戸祭 ミニセミナー 開催

場所：図書館2階ライブラリーラウンジ ※参加無料

毎年、学園祭で実施しているミニセミナーは最近マスコミで話題のテーマを皆さんに分かりやすくお伝えする人気のコーナーです。サロン形式で行うので気軽に参加できます。学びの秋に、楽しみながら学んでみませんか？



心の不安を和らげる
～奇跡の周波数 396Hz等
多くのリラクゼーションCD監修



《特別講演》

10月28日(日)

13:30~14:30

講座参加者のお子様お預かりいたします

「食と音楽による未病改善と

認知症予防」

臨床検査学科 非常勤講師

埼玉医科大学短期大学名誉教授 和合 治久

1950年長野県松本市生まれ。東京農工大学大学院修了後、京都大学にて理学博士取得。著書に「粘膜力でぜんぶよくなる」、「聞くだけ！最強ストレスからあなたの自律神経を守り抜く」、「免疫力を高めるアマデウスの魔法の音」など他多数。

◆内容◆

有効な食物や音楽を活用すると、バランスを失った自律神経が正常化します。現代社会においてストレスは逃げられないものですが、免疫力をあげることや日々簡単にできる音楽療法を取り入れ、脳がリラックスをすることで認知症予防にもつながります。

ぜひ、健康増進にお役立てください。

新渡戸祭 ミニセミナー 開催

場所：図書館2階 ライブラリーラウンジ ※参加無料

毎年、学園祭で実施しているミニセミナーは最近マスコミで話題のテーマを皆さんに分かりやすくお伝えする、人気のコーナーです。サロン形式で行うので気軽に参加できます。学びの秋に、楽しみながら学んでみませんか？

講座参加者のお子様お預かりいたします

10月27日（土） 13:00～13:30

「日々変化していく私たちの食環境 ～時短料理は食卓の主役になれるのか」

食物栄養専攻 教授 大島 恵子



カット野菜、味付け済みの肉や魚、あえるだけのパスタソース、ごはん混ぜるだけの具材など調理時間短縮商品の勢いが止まらないと言われています。「食べること」「作ること」「食べていただくこと」に喜びがある食事って。一緒に考えてみませんか。

10月27日（土） 13:45～14:15

「ハタラク夫婦を応援！プチ両親学級
夫婦でこれからの育児を考える ～こんなにも違う男女の視点」

児童生活専攻 准教授 榊原 久子

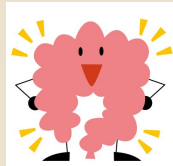


家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦のパートナーシップがとても大切です。この講座は、男女の視点の違いを楽しみながら学ぶことができます。これからの、2人のこと、家族のことを話してみませんか。

10月27日（土） 14:30～15:00

「腸の中から健康を！」

食物栄養専攻 教授 加藤 久宜



腸の中には、500種以上、約100兆個の腸内細菌が存在し、様々な最近の種類ごとに纏まって腸内フローラを形成しています。一般的に、腸内の環境を良くするには善玉菌を増やすことと考えられています。このセミナーでは皆さんと一緒に、腸の環境を良くする方法を考えてみましょう。