

成人大学講座

その情報、信じて大丈夫？ 食リテラシーに基づいた健康管理

食に関する情報は、ネットや SNS であふれています。しかし、すべてが正しいとは限りません。食リテラシーとは、情報を見極め、科学的根拠に基づいて判断し、自分の健康に生かす力のことです。流行のダイエットや極端な健康法に振り回されず、信頼できる公的機関や専門家の情報を参考にする姿勢が大切です。正しい信頼できる知識を身につけることで、日々の食選択がより健康的になり、長期的な体調管理にもつながります。引いては、皆様の心身の well-being 向上にもつながるものです。本講座ではその道標となる気づきときっかけ、加えて、その know-how を皆様にお届けします。

★土曜日開講 10月3日スタート 全5回

Here is some sample text.

①	10/3	ヘルスリテラシー総論 正しい情報の探し方	西川 禎一さん 帝塚山学院大学副学長
②	10/10	食品添加物と表示について	渡邊 晃弘さん 帝塚山学院大学教授
③	10/24	フードファディズム ～メディアに惑わされない食生活～	阪口 宗さん 帝塚山学院大学教授
④	11/14	病気の食事療法について	細川 雅也さん 帝塚山学院大学教授
⑤	11/21	食、運動と健康の科学リテラシー	足達 哲也さん 帝塚山学院大学教授

○コーディネーター:帝塚山学院大学社会連携機構



【時 間】 午後 2 時～4 時

【対 象】 18 歳以上の人

【定 員】 50 人(市内在住・在勤・在学する方優先)

【参加費】 1,000円(5回分)

【場 所】 大阪狭山市立公民館 多目的室



大阪狭山市立公民館講座 申込書			
講座名	成人大学講座		
ふりがな		年齢	
氏名		歳	
住所	〒 市外在住の方は、勤務先・学校名をお書きください（ ）		
TEL		FAX	
備考			

----- きりとり -----

申し込み方法

【窓口へ直接お申し込み】

市立公民館、社会教育センター、市役所3階(生涯学習グループ)、ニュータウン連絡所で『公民館講座申込書』に必要事項をご記入の上、各窓口へ。

【はがき・FAXでお申し込み】

講座名「成人大学講座」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号・FAX番号をご記入の上、大阪狭山市立公民館へ。
(FAXの場合は上記の申込書をお使い下さい。)

【ホームページからお申し込み】

公民館ホームページ <https://www.osakasayama-kouminkan.jp/> の講座のページにある
申し込みフォームに必要事項を入力し送信。

《問い合わせ》

大阪狭山市立公民館

〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106

TEL: 072-366-0070 FAX: 072-366-0081

※お預かりした個人情報は本講座の運営以外の目的には使用いたしません。



申し込み締切日 9月15日(火) 必着