

# なごや健康カレッジ

## program

1. オリエンテーション、味覚・嗅覚
2. 食後の高血糖
3. 認知症予防の食事
4. 認知症予防の運動
5. 薬膳料理
6. 簡単エクササイズ、ウォーキングとまとめ



「めざせ、燃えるからだ  
メタボリックをやっつける  
（認知症予防のための食事と運動）」

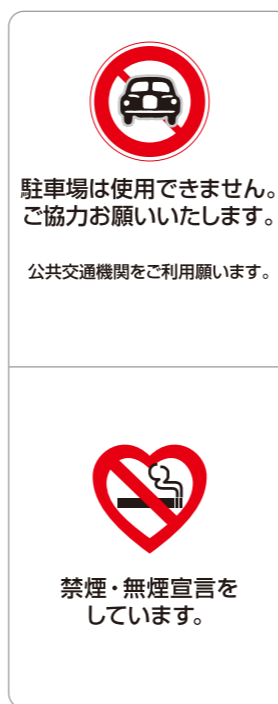


## 校舎見取図



**会場**  
2階205号室

## 会場案内図



名古屋女子大学

<http://www.nagoya-wu.ac.jp/>

〒467-8610 名古屋市瑞穂区夕路町3丁目40番地  
地下鉄「瑞穂区役所」駅下車、1番出口東300m  
TEL.052-852-9400 FAX.052-852-7470



●このパンフレットは再生紙を使用しています。  
●大気中に悪影響を与える物質の発生を抑え、用紙のリサイクルにも適した植物油インクを使用しています。

めざせ、燃えるからだ  
メタボリックをやっつける

～認知症予防のための食事と運動～

ナイスガイ、ナイスレディの皆様、「健康なカラダとはどんな身体ですか?」と問いかけられた時、皆様はどのようにお答えになるので

- 募集定員/50名
- 対象/名古屋市瑞穂区在住の40歳以上の方
- 参加費/1,000円(初回に徴収します)
- 会場/名古屋女子大学 東館205号室(裏面参照)  
〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40
- 講師/名古屋女子大学家政学部食物栄養学科  
教授 片山直美  
メールアドレス:naomik@nagoya-wu.ac.jp  
(博士(医学)、管理栄養士、健康運動指導士)

- 申し込み期間/  
平成30年8月13日(月)～9月14日(金) **先着順**
- 申し込み方法/電話にて下記の問い合わせ先へお申し込みください
- 受講のご連絡/平成30年9月下旬に受講者あてに文書を発送いたします
- 問い合わせ先/名古屋市瑞穂保健センター 保健予防課  
〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-45-2  
**TEL.052-837-3264**

※個人情報の取り扱いについて  
申し込みのためにいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。