

湘南医療大学

市民公開講座

湘南医療大学では教育・研究の成果を広く社会に開放し
地域社会への貢献を通して地域の健康増進に資するため、公開講座を開催しております。

朝食と健康の関係

日時:8月30日(土)14:00～

場所:湘南医療大学 保健医療学部棟 講義室

講師

伊藤 ふみ子

湘南医療大学保健医療学部 看護学科 准教授

聖隷クリストファー大学卒業後、看護師として勤務。

その後、大学院にて修士号(看護学)を取得。現在も静岡県西部糖尿病研究会の世話人として多職種と連携しながら、糖尿病を中心とする慢性疾患をもつ人々のセルフケアについて研究している。

講座概要:朝食の欠食は、20代が最も多くなっていますが、朝食を抜くと疲れやすい、太りやすい、集中力が続かない、生活習慣病の引き金のひとつになっているとも指摘されています。朝食の大切さを皆さんと一緒に考えるとともに生活習慣を予防し健やかな身体作りの方法をお話します。

社会人の方だけでなく、人々の健康を願いつつ支援ができる看護師を目指している中学生・高校生の方もぜひご参加ください。



《問い合わせ先・申込》

湘南医療大学地域連携室

○電話

TEL:045-821-0109

〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃 16-48

【土・日・祝を除く9:00～17:00】

○インターネット

URL:https://sums.ac.jp/html/member_of_society/event/



《アクセス》

- ①JR 東戸塚駅より徒歩 15分
- ②東戸塚駅西口よりシャトルバス 5分
※ふれあい東戸塚ホスピタル巡回バス利用

