

健康づくり講演会

のご案内

入場
無料

主催：京都市 共催：京都府国民健康保険団体連合会

毎年ご好評をいただいております健康づくり講演会。各分野でご活躍の方々を講師にお迎えし、様々な角度から健康にまつわる楽しいお話をさせていただきます。今年はおいしさの科学から健康長寿の食卓を考える講演と、眠りに悩みを抱える方にはぜひお聴きいただきたい、元気な脳をつくる眠りに関する講演を企画しました。ぜひご参加いただき、これからの健康づくりにお役立てください。

第1部

「おいしさの科学から健康長寿の食卓を考える」

京都大学大学院 教授 伏木 亨 氏



「元気で生きるためには何を食べてほしいの？」誰もが知りたい秘訣です。年齢を重ねても健康な生活を実現させるキーワード「和食」「だし」「うまみ」の嗜好。

実は、ヒトの嗜好「おいしさ」は科学で説明できるのです。おいしく食べながら健康長寿を実現させる耳寄りなお話をお伝えします。

第2部

「元気な脳をつくる眠りの話」

滋賀医科大学 特任教授 宮崎 総一郎 氏



「ぐっすり眠れない」、「夜中に目が覚めてしまう」などなど、眠りに関する悩みを抱える方は少なくありません。「健康生活のための眠りとは？」、あなたの眠りの悩みにお答えします。

講演を聴いた夜には、心地よい眠りにつくることができるかもしれませんね。

日時

平成 25 年 3 月 5 日 (火)

受付開始 午後 1 時 第1部：午後 1 時 30 分～2 時 45 分
第2部：午後 3 時 00 分～4 時 15 分

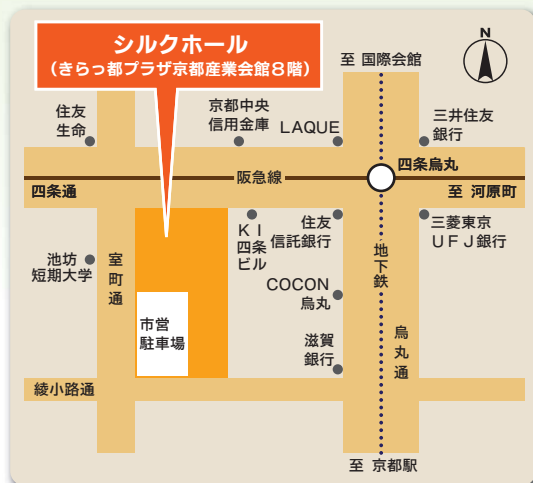
会場

シルクホール
(きらっ都プラザ京都産業会館8階)

- 京都市営地下鉄烏丸線「四条」駅下車徒歩2分
 - 阪急京都線烏丸駅下車徒歩2分
26番出入口(京都産業会館地下入口直結)
 - 市バス四条烏丸
- ※公共交通機関をご利用ください。

定員

700名 事前の申込み不要
(定員になり次第、入場を制限いたします)



手話通訳・要約筆記が必要な方

2月5日(火)までに、はがきで氏名と連絡先を明記のうえ、保健福祉局保険年金課にお申込みください。お申込みのない場合は、当日の手話通訳・要約筆記をご利用いただくことができませんのでご了承ください。

お問い合わせ先

京都市保健福祉局保険年金課

TEL. 075-213-5862
FAX. 075-213-5857

〒604-8091 京都市中京区寺町通御池下る下本能寺前町 500 番地の1 中信御池ビル4階
<http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/soshiki/8-2-2-0-0-1.html>

発行年月：平成25年1月

京都市印刷物第 244696 号

