

まちなか通信



1月のまちなかキャンパス情報

前橋商工会議所 Tel. 027-234-5109 Fax. 027-234-8031

今月の新講座

開催日時	講義の内容等(参加費)	講師	会場
13日(金) 10:30~12:00	100才まで健康!! ~真のアンチエイジングとは?! ~ Part3 100才まで健康で過ごす為に、細胞から元気になる糖質栄養素と糖鎖をへらさない工夫をツボ押しを混ぜて一緒に学びましょう。(無料)	マナぐんま 栄養士 吉澤 富子 元山 稔子	前橋プラザ元気 21 52 学習室
19日(木) 14:00~15:30	化学療法を受けるがん患者さんの食事 ~治療中でもおいしく食べる工夫~ 化学療法を受けるがん患者さんの味覚変化の特徴と症状に合わせた対処方法についてわかりやすくお話しします。(無料)	群馬県立県民健康科学大学 准教授 狩野 太郎	前橋プラザ元気 21 54 学習室
25日(水) 14:00~15:30	尿失禁予防対策とケア 尿失禁の種類や対処法、下着やおむつパットの紹介などをわかりやすく解説します。男性の方もどうぞ。(無料)	群馬大学大学院保健学研究科 准教授 内田 陽子 助教 上山 真美	前橋プラザ元気 21 53 学習室

◎ここでしか聞けない医学・科学の話 時間 14:00~15:30 会場 前橋プラザ元気 21 参加無料

開催日	講義の内容等	講師	部屋
第15回:12日(木)	がんと老化のサイエンス ストレスは万病の元といいますが、細胞の受ける様々な「ストレス」が細胞の「老化」や「がん化」の原因となります。老化と発がんに関する研究の最前線について、ちょっと本格的なお話をいたします。	群馬大学 生体調節研究所 教授 山下 孝之	51 学習室
第16回:17日(火)	老化を防ぐタンパク質の新陳代謝と食生活の関係を科学する 栄養摂取とタンパク質の新陳代謝との関わりを分かり易く紹介します。この機会に、老化や病気を防ぐ食生活について考えてみましょう。	群馬大学 生体調節研究所 准教授 原 太一	57 学習室
第17回:24日(火)	生命の謎の解明や様々な病気の治療に役立つ小さな虫のお話 線虫の研究から、ここ数年の間に3つのノーベル賞が贈られています。その研究をわかりやすく解説し、現在の医療にどう役立ってきているのかについて紹介します。	群馬大学 生体調節研究所 教授 佐藤 健	57 学習室

通常講座のラインナップも充実

開催日時	講義の内容等(参加費)	講師	会場
12日(木) 10:30~11:30	いきいき健康音楽 ~歌って 話して 教えて! 懐かしい歌を一緒に歌い、心身をリフレッシュしましょう! (参加費 100円)	健康音楽の会「ミキ」	前橋プラザ元気 21 41 スタジオ
19日(木) 10:00~12:00	朗読基礎入門 ~今月から「花仙人」を読みます~ 発声や発音など朗読の基礎知識を学びます。(無料)	群馬朗読の会	前橋プラザ元気 21 55 学習室
19日(木) 19:00~20:30	“アーティフィシャル” フラワーアレンジ (ミドル編) 中級者向けのフラワーアレンジ講座です。(参加費 3,000円)	グリーンナック 中澤 洋子	いきいきまちの駅 (中央通り)
20日(金) 14:00~15:30	“アーティフィシャル” フラワーアレンジ (フェアリー編) 初心者向けのフラワーアレンジ講座です。(参加費 2,500円)	グリーンナック 中澤 洋子	フットワークステーション (中央通り)
22日(日) 14:00~16:00	脳いきいきアート 独自のカリキュラムに沿って、誰でも苦手意識なく、楽しく制作できるように工夫されています。(参加費 1,000円)	ぐんま脳いきいきアートの会	前橋プラザ元気 21 3F 前橋市市民活動 支援センター会議室
28日(土) 14:00~15:00	折り紙で楽しもう 日本の伝統文化である「折り紙」。簡単にできる折り紙の折り方を学んでみませんか! (参加費 100円)	前橋中央通り商店街振興組合 つゆくさの会 有志	いきいきまちの駅 (中央通り)

人も地球も健康に






腸の悪い菌を減らす
乳酸菌 シロタ株
乳酸菌 シロタ株(Lカゼイ YIT 9029)



ヤクルト400LT

群馬ヤクルト販売株式会社/前橋市高井町1-7-1 〒371-0857 ☎027(251)8960 ☎0800-700-8960 (受付時間9:00~17:00土・日・祝日を除く)