



心を育む暮らしと食事

からだの健康と食べ物の関係はよく知られていますが、日常の食事は心の健康にも影響しています。今回は「心を育む」をキーワードに心の健康に
よい生活と食事についてみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

「うつ病を予防する生活習慣」

保健医療学部 看護学科 准教授 原田 由香

「身近な食べ物がもたらす 心身の健やかさ」

保健医療学部 学部長 教授 荒川 義人

2022年

10月22日(土)

14:00~15:30



紀伊國屋書店札幌本店1階
インナーガーデン

(札幌市中央区北5条西5丁目7sapporo55ビル)

後援：札幌市、道民カレッジ連携講座

申し込み不要です。

当日会場にお越しください。

マスクの着用と手指消毒にご協力ください。

