

## 平成 28 年度 第 4 回(通算)公開講座を開催

10月8日(土)に第4回(通算)公開講座を本学3号館3F・3301講義室にて開催しました。今回のテーマは「サルコペニアを予防・改善するために～栄養とのかかわり～」で、講師を本学の久保ちづる先生が、司会を本学地域連携委員長の岩月すみ江准教授が務め、約40人が参加しました。

栄養とは何か、サルコペニアとは何か、日本での栄養問題とサルコペニア、筋肉を保つための栄養素と食べ物、食べ方の工夫などについて、約90分の講演が行われました。

参加者の80%以上から「役に立つ」との感想が寄せられ、盛会のうちに終了することができました。ご参加いただきました皆さまありがとうございました。



会場案内看板



司会の岩月准教授



講師の久保先生



受講の様子