

# 2016年度

## 名古屋学芸大学・名古屋学芸大学短期大学部

### 公開講座 **前期**

共催：名古屋市教育委員会

後援：日進市教育委員会、長久手市教育委員会

## カロリーよりタイミング —健康をつくる食べ方、生き方—

講師：藤木 理代

(名古屋学芸大学管理栄養学部 教授)

同じカロリーを摂っても食べるタイミングによって、得られる満足感や太りやすさは異なります。太ることにも痩せる事にも理由があるのです。

どんな食べ方をすれば無理なく体重をコントロールできるのでしょうか。この講座では、様々な食べ物が私たちの体をどのように通過し、作り、動かしていくのかを追いながら、健康づくりをガイドします。

### 【申込方法】

メール・はがき・FAXに以下の事項をご記入のうえ、6/18(土)までにお申し込みください。

①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな)

④電話番号 ⑤スクールバスの利用の有無

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※申込みされた個人情報は、本学公開講座以外では使用いたしません。

### 【申込・問い合わせ先】

〒470-0196 日進市岩崎町竹ノ山57番地  
名古屋学芸大学 事務局総務課「公開講座」係

TEL 0561-75-1735 (直通)

FAX 0561-73-8539

E-mail koukaikouza\_ml@nuas.ac.jp

### 【交通案内】

■スクールバス(無料)※所要時間は両駅共に約15分です。

- ・地下鉄東山線「上社駅」発  
【北側バスターミナル1番乗場】
- ・地下鉄鶴舞線「赤池駅」発  
【1番出入口北西側、本学専用バス乗場】

■くるりんばす(日進市内巡回バス)

- ・中央線「竹の山」バス停下車すぐ

■シャトルバス(無料)

- ・リニモ長久手古戦場駅⇄本学

※所要時間は約15分です。

時刻表は本学ホームページを参照して下さい。

■お車の方 本学第1駐車場(右図)をご利用下さい。

## PROGRAM

開催日：7月2日(土)

時間：10:30～12:00

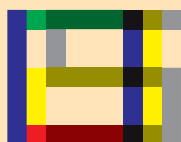
会場：名古屋学芸大学

ヒューマンケア学部

B棟3F HB301教室

受講料：無料

申込締切：6月18日(土)



NUAS

名古屋学芸大学・名古屋学芸大学短期大学部

NAGOYA UNIVERSITY OF ARTS AND SCIENCES [www.nuas.ac.jp](http://www.nuas.ac.jp)