

## 129 健康生活の知恵

[会場] 市民学習センター(市民プラザ北側) 4階 講義室1  
[時間] 13:30~15:30 / [定員] 60名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・10	金	日本の睡眠の実情と課題	富山大学 名誉教授 神川 康子
2	5・24	金	睡眠を改善して健康と生活の質(QOL)をUP!	
3	6・14	金	セルフメディケーション① 知っておきたい薬の知識	富山短期大学食物栄養学科 准教授 藤田 恭輔
4	6・28	金	セルフメディケーション② 健康食品とのつきあい方	
5	7・12	金	植物資源が持つ長寿への貢献	富山県深層水協議会 顧問 葎田 隆治
6	9・6	金	富山で医食同源を楽しむ	富山大学 名誉教授 鏡森 定信
7	9・20	金	健康と食生活の関わり —少しの工夫で健康に—	富山大学学術研究部教育学系 准教授 藤本 孝子
8	10・4	金	健康生活とウェルビーイング	富山大学学術研究部医学系 助教 立瀬 剛志
9	10・18	金	健康寿命を延ばす食事	管理栄養士 新村 典子
10	11・1	金	医師が奨める温浴・サウナの利用法	富山大学 名誉教授 鏡森 定信

## 130 豊かな心

[会場] 市民プラザ南側4階 アンサンブルホール  
[時間] 9:45~11:45 / [定員] 130名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・16	木	第三のみち	富山国際大学 元教授 永田 円了
2	5・30	木	人生をゆさぶる	
3	6・13	木	問題か課題か	
4	6・27	木	生命力を鍛える	
5	7・18	木	ファシリテーター	
6	9・5	木	三つの主人	
7	9・19	木	バイアスという戦場	
8	10・17	木	ザ・ビートルズ	
9	10・31	木	こころの主旋律	
10	11・14	木	ネガティブ ケイパビリティ	