

とちぎ市民学舎 “発見の森”

とちぎの生涯学習

発見の森セミナー1月募集!!

身体の仕組みを知ってメタボを防ごう



第1回「あなたの日常」～それだとメタボになる～」

メタボ（メタボリック症候群）の現状と要因、生活スタイルの検証、メタボと関連疾患、寝たきりの予防など

第2回「運動と身体（運動生理学）」～筋肉収縮の機序とエネルギー産生～」

筋肉収縮の機序、筋肉収縮のエネルギー源とその供給系など

第3回「メタボにならない運動の実施」～運動処方方の考え方～」

どんな運動をすればよいか、その具体的実施方法など

第4回「運動を習慣とするための工夫」～成功例から学ぶ～」

習慣化できない理由（行動変容の障がい）、心理学的アプローチなど

日 時 1月24日、1月31日、2月7日、2月14日の火曜日（全4回）

場 所 午後3時～4時30分 国学院大学栃木学園教育センター（境町）

対 象 どなたでも

講 師 国学院大学栃木短期大学教授 石山育朗氏

定 員 20人（先着順）

受講料 3千円

持ち物等 筆記用具、運動できる服装



◆申込み

1月5日(木)午前8時30分～直接または電話で 生涯学習課 (☎)2705・2706へ

※電話受付の後、窓口で申込書の記入と受講料の納付をしてください。

親子で参加しよう！都賀地域食育フェスティバル

都賀地域では、食育推進活動を通じ地産地消の普及を図るとともに、食の大切さを知ってもらうため、『食育フェスティバル』を開催します。

期 日 2月5日(日)

時 間 午前10時～12時

対 象 市内の幼稚園・保育園児 および小・中学生と保護者（地元産野菜等の販売コーナーはどなたでも参加できます）

内 容 ・食育の話（講話／地元小学生の実践例）
・じゃんぼ食育カルタ
・「食育ソング」歌と踊り



昨年の様子

・地産地消菓子、料理の試食会
・地元産の野菜等の販売

持ち物 マイはし、上履き等

定 員 親子100組（先着順）

申込期間 1月16日(月)～24日(火)

場 所 ・申込・問合せ先

都賀公民館（都賀町原宿）
☎2750550

冒険遊び場

（ねずみもちパーク）

開園予定表

1月の冒険遊び場は第1・第4土曜日に開園します。寒さに負けず、外で元気に遊びましょう。

開園時間 午前10時～午後5時

※内容を変更する場合があります。

問合先 大平教育支所 ☎(43)92119

開催日	内 容
1月7日(土)	餅つき 新年を祝い、つきたてのおもちを食べます。
1月28日(土)	チョコフォンデュ、サモアを作ります。サモア＝マシュマロを焼いてクラッカーにはさんで食べます。