



コロナに負けない！

身近なことから始める

健康づくり

## 開催概要

日時：2021年 **8月27日(金)**

**14時半～16時**

形式：オンライン(Zoomウェビナー)

参加：無料

主催：沖縄大学地域研究所（お問合せ：Tel 098-832-5599）

協力：人文学部福祉文化学科、健康栄養学部管理栄養学科

宮本 晋一

沖縄大学人文学部福祉文化学科教授 修士（社会学）

家トレ『キッチンフィットネス』を研究中。担当科目：スポーツ・レクリエーション論などスポーツと健康活動の融合研究。

喜屋武 ゆりか

沖縄大学健康栄養学部管理栄養学科講師 修士（教育学）

資格：管理栄養士、栄養教諭、社会教育主事。担当科目：給食経営管理、栄養教諭関連 研究：学校給食における食物アレルギー対応。

嘉数 健悟

沖縄大学人文学部福祉文化学科准教授 博士（教育学）

専門は教師教育学、保健体育科教育学。沖縄大学では、教職課程の科目を中心に健康教育関連の科目も担当している。

## プログラム

14:30-14:40 趣旨説明

14:40-15:40 話題提供

① 食事づくりとキッチンフィットネス

～コロナ禍でも出来るカラダ革命～ 宮本 晋一

② 悩まず、簡単！家族で楽しいおうちごはん

～ヒントは学校給食！～ 喜屋武 ゆりか

15:40-15:55 フリートーク

コロナに負けない！身近なことから始める健康づくり

15:55-16:00 まとめ [コーディネータ] 嘉数 健悟

新型コロナウイルスの世界的大流行から1年以上が経過し、健康を取り巻く環境も変化しています。特に、コロナ禍における身体活動や栄養状態の低下が課題となっています。

そこで、本講座ではコロナ禍における身体活動と食生活の充実・改善を目指した健康づくりについて実践的な話題を提供します。

## 申込先

メール：[chicken-staff@okinawa-u.ac.jp](mailto:chicken-staff@okinawa-u.ac.jp)

（件名に「8月27日公開講座申込」、本文に「氏名・電話番号」を記載）

「Zoomウェビナー」でオンライン講座をお届けします。ネットに接続し、PC・スマホ・タブレットなどから視聴できます。事務局より、視聴する際に接続するログインURLを講座の前日までにメールでご案内します。

今後の公開講座等の情報をご希望の方へLINEで配信します。下のQRコードより登録ください！

