

いとしま免疫村 第2回健康づくりワークショップ

講義と運動体験を通して学ぶ 私たちの生活と免疫の関係

毎日のように「免疫力アップ」という言葉を聞くようになりました。免疫は健康の基本ですが、食や私たちの身体との関係については知っているようで知らないことも多そうです。今回は、私たちの生活(食・運動)と免疫力の関係について学びます。食と免疫機能に関する講義を通して免疫力アップについて考えた後に、気軽にできる運動体験を行います。体験しながら、食事をとりながら、参加者同士で交流していただくことで新たな発見につながるはずです。

プログラム

講義「つよい身体、優しい心に美味しい食事とは？ ～ガストロノミーと免疫の機能について～」

十文字学園女子大学人間生活学部 教授・フードメディシンネットワーク代表 辻典子氏



はじめてのボディワーク体験

日本身体性学協会 運営委員 有本匡男氏



ふれあいラボ見学

九州大学基幹教育院 准教授 岸本裕歩氏



食と生活のミニ講座

糸島市健康福祉部健康づくり課 係長 小澤尚子氏

会場 : 健康福祉センターふれあい
糸島市志摩初1

定員 : 40名 程度

参加費 : 700円 食事込み

糸島の食材を使った軽食(炊き込みご飯、味噌汁、他)をご用意します。



お申込みはこちら

令和6年 **9月16日** (月・祝) 10:00-13:00

いとしま免疫村は、福岡県糸島市を中心に、先端的な科学やテクノロジー、そしてデザインやアートが交錯し、新しい共創文化を発信する拠点です。免疫をキーワードに糸島の豊かなリソースを活用し、さまざまな知識、技術、夢を持った生活者の方々、企業、大学が知恵を出し合いながら、ウェルビーイング実現に向けた場づくりをしています。

主催：糸島市、公益財団法人九州大学学術研究都市推進機構（OPACK）

共催：九州大学 学術研究・産学官連携本部、公益財団法人九州先端科学技術研究所（ISIT）

協力：国立大学法人九州大学未来化学創造センター