

令和8年度(2026年度) 姫路市立生涯学習大学校 講座テーマ予定表

203 2年くらしの科学コース

<金曜日>13:30~15:30 106教室

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/17	金	◎ 食品機能性成分と生活習慣病	兵庫県立大学 名誉教授 江藤 正義
2	5/1	金	病気を起こす食生活	
3	5/15	金	特殊環境と食生活	
4	5/29	金	人と微生物の共生と戦い(上)	
5	6/5	金	人と微生物の共生と戦い(下)	
6	6/19	金	心と脳の健康の食べ物と運動との関係(上)	
7	7/3	金	心と脳の健康の食べ物と運動との関係(下)	
8	7/17	金	食品の安全と安心	
9	8/7	金	日本の(食)文化とその歴史	
10	8/21	金	アンチエイジングと健康長寿	
11	9/4	金	体のセンサーを知って転ばない生活へ	兵庫県立大学 准教授 野村 健
12	9/18	金	あなたの元気をチェックしてみよう	
13	10/2	金	運動で体の中はどう変わる？	
14	10/16	金	運動で防ぐ！生活習慣病のかしこい対策	
15	11/6	金	元気に年を重ねるための最新研究	
16	11/20	金	ユネスコ無形文化遺産となった「和食」	兵庫県立大学 教授 坂本 薫
17	12/4	金	日本の食文化と伝承	
18	12/18	金	食べ物と調理1(炊飯 他)	
19	1/15	金	食べ物と調理2(砂糖 他)	
20	1/29	金	△ これからの食生活に必要なこと	
備考	◎印は初講日です。受講開始時刻より30分早く登校してください。 △印は講座終了日です。			