

講義概要

第1回 ヨーロッパ郷土菓子の魅力 ―ドイツとオーストリアの伝統菓子―
10月3日(土) 14:00~16:00 渡邊 智美 准教授

ヨーロッパには、その土地の気候や食材、人々の暮らしの中で育まれてきた「郷土菓子」が数多くあります。本講座では、ドイツのシュヴァルツヴェルダー・キルシュトルテ、オーストリアのアップフェルシュトルーデル、ザッハトルテを取り上げ、菓子の特徴や名前の由来、現地での食べられ方などを紹介します。また、講師が実際に現地で味わった経験を交えながら、各菓子の魅力や調理学的な特徴についても解説します。

第2回 健康につながる食事とは ―科学的根拠からひも解く―
10月10日(土) 14:00~16:00 下岡 里英 教授

健康のために食事が大切ということは周知のことですが、日々私たちが口にしていく食事は健康につながる食事になっているのでしょうか。そもそも、健康につながる食事とはどのようなものなのでしょうか。「日本人の食事摂取基準2025年版」では、健康を維持・増進し、生活習慣病を予防するために、どの栄養素をどのくらい摂ればよいかの基準をまとめています。実際の日本人の栄養素等摂取状況から、どのような食事を意識することが健康につながるのかを考えていきます。

第3回 高齢期をおいしく楽しく過ごすコツ ―フレイル・オーラルフレイルの予防―
10月17日(土) 14:00~16:00 吉廻 悠 専任講師

健康寿命の延伸が求められる昨今、フレイル（加齢に伴う心身機能の低下）は要介護状態へ移行する重要な要因として注目されています。本講座では、身体機能や口腔機能の低下が健康に及ぼす影響について、最新の研究情報を交えながら解説します。また、フレイル予防に役立つ食生活のポイントや日常生活で簡単に実践できる工夫について紹介します。「簡単フレイルレベルチェック」や「口腔機能トレーニング」の体験を通して、健康づくりの実践方法を学びましょう。

第4回 老化の科学 ―老化現象をどのように捉えるか―
10月24日(土) 14:00~16:00 川邊 揚一郎 准教授

私たちは年齢を重ねる中で、少しずつ身体や心の変化に直面します。本講義では、日頃感じる老化の疑問を、生物学の観点から少し深く覗いてみます。「老化」は身近な現象ですが、未だ謎に満ちた未知の領域です。確立された定説だけでなくまだ解明されていない状況も踏まえ「老化とは何か」について、老化研究の経験や知見を交えながら多角的に考えてみます。不確実さも含めて老化現象を客観的・科学的に捉え直す機会にしたいと思います。

2026年度 第43回公開セミナー

受講対象 高校生～一般の方

受講料 無料

開催場所 広島女学院大学会場

募集人数 100名

申込方法 大学ホームページの申込フォームからお申し込みください。フォームでのお申し込みが難しい方のみ、ハガキでのお申し込みを受け付けます。
ハガキの場合は、このチラシ最終面にハガキ貼付け用の申込用紙があります。必要事項をご記入の上、切り取って官製ハガキ等に貼ってお出してください。
電話でのお申し込みはお受けできませんので、ご了承ください。

申込期間 8月31日(月) 申し込み受付開始～

9月23日(水)23:59 ハガキの場合は消印有効

申込QRコード ⇒

QRコードを読み取っていただくと、
公開セミナーの申込フォームが開きます。



申し込みが完了したら「受講証引き換え」画面が表示されます。その画面をスクリーンショット等で保存し、当日受付にてご提示ください。
受講証をお渡しします。

(※ご記入いただきましたお名前・電話番号等の個人情報は、広島女学院大学公開セミナーの目的以外には利用しません。)



受講確定
の連絡

※今年度から受講証の郵送はいたしません

申込フォームからお申し込みの方は、フォーム送信後に表示される「受講証引き換え画面」をスクリーンショット等で保存し、当日受付にてお見せください。

ハガキの場合は、発送していただいた時点で申し込みは完了しています。受講証は当日お渡しします。

お問い合わせ

広島女学院大学 キャリア支援・社会連携課
732-0063 広島市東区牛田東4-13-1

TEL: 082-228-0410 FAX: 082-228-1648

E-mail: hjurssc@gaines.hju.ac.jp

大学HP URL: <https://www.hju.ac.jp>

※電話でのお申し込みはご遠慮ください。

交通機関

【バス】

広島駅新幹線口より 広電バス5号線
(牛田早稲田団地行き) 約20分

紙屋町・八丁堀より 広電バス6号線
(牛田早稲田団地行き) 約25分
女学院大学前下車

【タクシー】

広島駅新幹線口より約15分
紙屋町より約20分

【自家用車】

学内駐車場をご利用いただけます。
係員が誘導いたします。

フォームから申し込む方はハガキ投函不要です

切り取ってハガキに貼ってお出しく下さい

〒732-0063

広島市東区牛田東
四丁目13-1

広島女学院大学
キャリア支援・
社会連携課 行

公開セミナー申し込み

2026年度(第43回)公開セミナー申し込み

住所	〒
ふりがな	
お名前	
電話番号	
メールアドレス	
希望回	
第1回 () 第2回 ()	
第3回 () 第4回 ()	
自家用車で来校される方へ 駐車場を利用しますか?	する ・ しない

きり
と
つ
て
ハ
ガ
キ
に
貼
っ
て
お
出
し
く
だ
さ
い

きり
と
つ
て
ハ
ガ
キ
に
貼
っ
て
お
出
し
く
だ
さ
い

2026年度 第43回 広島女学院大学 公開セミナー
総合テーマ 『人生を豊かにする食と健康の考え方』
ー楽しく学ぶ食文化とからだのしくみー

秋の学びのひとときを、広島女学院大学の美しいキャンパスで過ごしませんか。
今年度は管理栄養学科による、「人生を豊かにする食と健康の考え方」講義です。

大学の学びを通して、ご自分やご家族の食事と
健康を考え、見つめ直すきっかけにしましょう

人生100年時代を迎え、健康で自分らしく暮らし続けるためには、日々の食生活や健康について正しく学び、自分自身の生活に生かしていくことが大切です。

本セミナーでは、ヨーロッパの郷土菓子から学ぶ食文化、科学的根拠に基づく健康的な食事、高齢期を元気に過ごすためのフレイル・オーラルフレイル予防、そして老化を科学的に捉える視点まで、多彩なテーマを大学教員がわかりやすく解説します。それぞれの講義は異なるテーマを扱いながらも、「食」と「健康」を通して、これからの暮らしをより豊かにする知恵につながっています。新しい知識との出会いを楽しみながら、本セミナーで得られた学びが、ご自身やご家族の健康、そしてこれからの暮らしをより豊かにする一助となれば幸いです。



人間生活学部 管理栄養学科
学科長 妻木 陽子