

放送大学沖縄学習センター

無料です



客員教員による公開講演会

In 沖縄県立図書館ホール(3階)

放送大学沖縄学習センターの客員教員の先生方による講演会を開催いたします。

参加ご希望の方は、事前予約をお願いいたします。(定員 50 名)

2023年8月13日(日) 14:00~15:30	森山 克子 先生	食べ方一つで、もっと健康になれる時間栄養学～朝食編～
2023年8月19日(土) 14:00~15:30	高木 博 先生	脳を生き生きとさせるためには

【講演会の申し込み方法】

- ① 沖縄学習センター窓口で直接申込み・・・職員にお声かけください。
- ② お電話で申込み・・・・・・・・・・・・・・・・放送大学沖縄学習センター
☎ 98-895-5952
- ③ メールで申込み・・・・・・・・・・・・・・・・okinawa-h@ouj.ac.jp

※メールで申込みの際は、件名に「公開講演会申込」

文面に「申込希望講演会講師名」

「申込者氏名」と「申込者連絡先電話番号」

をお知らせください。確認後、ご返信いたします。

入場無料



定員 50 名

客員教員による公開講演会

in 沖縄県立図書館ホール (3階)

日時 **2023年8月13日(日)**

14:00~15:30

講演会テーマ **食べ方一つで、もっと健康になれる
時間栄養学～朝食編～**

講師 **森山 克子**

放送大学沖縄学習センター 客員准教授

前琉球大学 准教授



講師紹介

沖縄県内の幼稚園、小学校、中学校、高等学校での教職員。女子栄養大学附属調理師専門学校助手、国立沖縄青年の家事業課栄養士、国立社会教育研究所にて社会教育主事資格取得後、沖縄県教育庁保健体育課主任技師(学校給食並びに食育担当)を経て、琉球大学教育学部講師、准教授。農学部准教授を歴任。学校現場と行政での経験を踏まえて、国や県の示すビジョンを具現化する実践活動に取り組む。子どもの食育指導の第一人者、教育者4代目としてスーパーアドバイザー。

教職員や市民向け講座等、幅広い教育活動を展開中。

講演会内容

日本人のエネルギー摂取量は、減り続けています。特に県民のエネルギー摂取量は、全国一少ない。

しかし、肥満率は全国一！なぜ？・・・この不可解な現象を解明する1つのきっかけとなったのが、1997年に発見された「時計遺伝子」。

「何をどれだけ食べるか」に加え、「いつ、どのように食べるか」が非常に重要であることがわかってきました。知ってお得な「目からウロコの時間栄養学！」ご自身の朝ご飯から変えて、もっと健康になりたいという方におススメです。

入場無料



定員 50 名

客員教員による公開講演会

in 沖縄県立図書館ホール（3階）

日時 2023年8月19日（土）

14:00～15:30

講演会テーマ 脳を生き生きとさせるためには

講師 高木 博

放送大学沖縄学習センター 客員准教授

琉球大学大学院医学研究科

脳神経外科学講座 准教授



講師紹介

早稲田大学大学院理工学研究科（物理学及应用物理学専攻）博士課程修了（博士（理学）、早稲田大学）

早稲田大学理工学部物理学科助手、信州大学医学部講師、米国バージニア大学医学部研究員、三菱化学生命研究所副主任研究員、OIST 細胞分子シナプス機構ユニットグループリーダー等を経て現職。

講演会内容

脳を生き生きとさせることができれば生涯に渡って、人生を楽しむことができます。そのためには脳の事を知ることと同時に、脳を活性化させる方法を知ることがとても大事なことです。公開講演会では、実際に放送大学沖縄学習センターで行われている、面接授業や学習相談、更には、脳に関するゼミナールの内容の一部を紹介しながら、その方法を皆さんと考えていきたいと思えます。