

感染症に負けない体を作ろう！第1弾

令和5年度 第1回ほけかん高岡ワークショップ

バランスの良い食事で 健全な体を作ろう！

～食育 SAT(サツと)システム体験：プチ相談もできる！～
あなたも試してみませんか？

※ SAT システム体験のみなら申込み不要。気軽にどうぞ。

参加費 無料！

日時：令和5年6月29日(木)12:00～14:00

(開催時間中は出入り OK、各コーナーをご自由にお回りください。)

場所：高岡キャンパス エントランスホール

対象：本学全学生、教職員

講師：栄養アドバイザー 森本鈴子

本学健康管理医 中川圭子



食育 SAT システム | フードモデルドットコム | foodmodel.com より

内容：① SAT を使った食事バランスチェック体験

② 管理栄養士によるアドバイス

③ プチ相談コーナー

※④ 本学栄養アドバイザーによる個別栄養相談 (➡ 申込必要)



栄養相談をご希望の方は
QR コードから 6/22 (木)



問合せ先：保健管理センター高岡キャンパス

TEL: 0766-25-9134 mail: soudan@tad.u-toyama.ac.jp

ほけかん高岡ワークショップ

感染症に負けない体を作ろう！

第2弾

「自分の体を知ろう！」

コロナ禍で運動不足、筋力低下を何とかしたい皆さん。

自分の体の状態を知って、定期的なエクササイズをスタートしませんか？

日時

7月5日(水)

12:15~13:00



場所 第2体育室集合(高岡キャンパス)

対象 本学全学生・教職員

講師 本学芸術文化系 講師 田邊 元

本学健康管理医 中川圭子
(保健管理センター高岡分室医師)

内容 ①ロコモチェック

②各種計測

③トレーニング・マシンの正しい使い方
トレーニング方法アドバイス

④結果の解説・希望者にプチ相談

参加申込みは
QRコードから →

※切 7/4(火)



お問い合わせはこちらまで

富山大学保健管理センター高岡キャンパス

TEL:0766-25-9134

メール:soudan@tad.u-toyama.ac.jp



ほけかん高岡ワークショップ

第3弾

感染症に負けない体を作ろう！

心地よい体になろう！

日時

7月25日(火) 12:15~13:00

場所 第2体育室集合(高岡キャンパス)

対象 本学全学生・教職員

講師 久湊尚子 保健管理センターカウンセラー(公認心理師)
元富山大学スポーツ健康科学講師
中高老年期運動指導士

中川圭子 保健管理センター高岡分室 医師
(健康管理医)

内容 ①ストレッチ
②タオル運動
③リンパマッサージ
④希望者にプチ相談

持物 飲み物・タオル・「楽しむ気持ち」



◎参加申込みは不要！

◎時間内出入り自由！

気軽にお願いします♪

お問い合わせはこちらまで

富山大学保健管理センター高岡キャンパス

TEL: 0766-25-9134

メール: soudan@tad.u-toyama.ac.jp



「からだと心のケア」
ほけかん高岡ワークショップ
感染症に負けない体を作ろう！

第4弾



「自分って、 ほんとはどうな人？」

～自分の性格や行動パターンを知り、
エゴグラムで自己理解を深めよう～

日時：11月22日(水) 13:00～14:00

場所 211 講義室 (高岡キャンパス)

対象 本学全学生・教職員

講師 久湊尚子 保健管理センターカウンセラー (公認心理師)
中川圭子 保健管理センター高岡分室 医師
(健康管理医)

内容 ①エゴグラム(チェックリスト記入)
②解説
③希望者にプチ相談

★先着15人程度

参加申込みは
QRコードから



〆切 11/20(月)

お問い合わせはこちらまで

富山大学保健管理センター高岡キャンパス
TEL:0766-25-9134
メール:soudan@tad.u-toyama.ac.jp