淑徳大学コミュニティ・カレッジ2026講座

淑徳大学
SHUKUTOKU 共に歩む これまでも これからも

骨と筋肉つくろう！
食と運動で元気なからだづくり！

若い方から年齢が高い方まで、ご自身の食生活習慣を振り返りながら、元気で健康的なからだづくりを一緒にしませんか？参加者のみなさまと、お家で取り入れられる簡単な運動を行いたいと思います。身も心もリフレッシュしながら骨も筋肉も健康でハッピーに！

参加費無料！

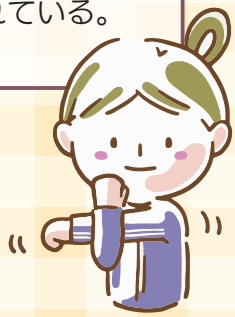
講師



齋藤 京子

淑徳大学 教育学部 こども教育学科 准教授

東京医科歯科大学大学院卒業後、国や東京都の研究機関、横浜市立大学医学部の教員を経て現職。予防医学、公衆衛生学が専門。疫学者。子どもから高齢者までの研究を行っている。食生活習慣（栄養、運動、睡眠）に関する予防活動、健康教育に力を入れている。



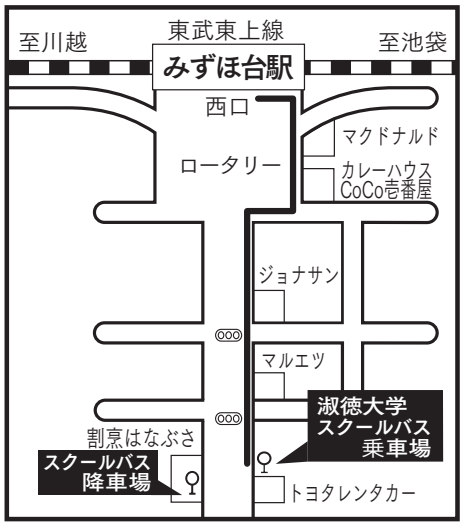
11/7土

10:30～12:00

定　員	先着25名
会　場	淑徳大学埼玉キャンパス
申込〆切	2026年11月5日（木）
申込方法	QRコードまたはメール、FAXにてお申込みください。

↓申込方法は、裏面をご参照ください。

●バス乗り場



アクセス

東武東上線「みずほ台」駅　西口スクールバス乗り場より。
大学行き無料バスをご利用ください（トヨタレンタカー付近）。
乗車時間　約10分

※お帰りの際も大学発のバスをご利用ください。
★バス時刻表は大学HPをご覧ください★
http://www.shukutoku.ac.jp/bus/saitama/
★大学構内に駐車場はありません。

QRコードから直接
お申込みいただけます。

●**お申込方法**　QRコード・メール・FAXのいずれかで下記事項をご記入のうえお申込みください。
① 郵便番号　② ご住所　③ 参加者氏名（年齢）（ふりがな）、同行参加者人数　④ 電話番号
⑤ メールアドレスor FAX番号
（ご記入いただいた個人情報は、コミュニティ・カレッジのご案内以外の目的には使用いたしません。）

●**お申込締切**　2026年11月5日（木）

●**お 申 込 先**　〒354-8510　埼玉県入間郡三芳町藤久保1150-1　淑徳大学埼玉キャンパス総務部
TEL：049-274-1511　FAX：049-274-1521
E-mail：kouza@u.shukutoku.ac.jp

淑徳大学
埼玉キャンパス
総務部 行

淑徳大学コミュニティ・カレッジ2026講座
骨と筋肉つくろう！食と運動で元気なからだづくり！

参加申込用紙
FAX：049-274-1521

＊下記事項をご記入のうえ、FAXしてください。

講　座　名	骨と筋肉つくろう！ 食と運動で元気なからだづくり！	開催日：11月7日(土)
① メールアドレス （お持ちの方のみご記入ください）		
② ご 住 所		
③ 参加者氏名（年齢）（かな）	（　　）	（　　）
同行参加者人数	名	
④ 電話番号	（　　）	
⑤ FAX番号	（　　）	