

令和8年度

❀ 寿大学 開講式・第1回学習会 事業報告 ❀

日 時 令和8年5月21日(木) 開講式 午前11時/第1回学習会 午後1時
場 所 市浦コミュニティセンター 大ホール
参加人数 25人
講 演 健康講座「植物と人の栄養バランス」
講 師 有限会社渋谷種苗店 代表取締役 渋谷 幸雄 氏



令和8年度の寿大学の開講式が行われました。今年度は昨年度より受講生の人数が減少しましたが、25名の方が参加しました。教育長からの式辞、市長からの祝辞の後、受講生を代表して寿大学運営委員会会長が受講生代表のこぼを述べました。

午後からは、有限会社渋谷種苗店 代表取締役 渋谷幸雄氏を講師に招き、健康講座「植物と人の栄養バランス」と題し、第1回学習会が行われました。健康のためには、加工品をできるだけ減らし、自然の食品を食べ、栄養バランスの良い食事を心がけることが必要であることをご講演くださいました。また、バランスの良い食材を考えると、「ま」まめ類、「ご」ごま 種子類、「わ」わかめ 海藻類、「や」やさしい 緑黄色野菜、「さ」さかな 魚介類、「し」しいたけ キノコ類、「い」イモ類) また、亜鉛などのミネラルがなぜ必要なのか。その重要性も詳しく教えていただきました。

今年度も寿大学で仲間とともに学び、どんどん新しい知識を吸収していきましょう。



【開講式・学習会の様子】

