

■体力の変化や生活習慣を見直すきっかけに■
『くすのき健康栄養フェア 2026』

◆開催日時：5月23日(土) 13:00 - 15:30
◆場所：大阪樟蔭女子大学 記念館

大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科人間栄養学専攻附属「くすのき健康栄養センター」(東大阪市)は、開設以来、管理栄養士による栄養相談や特定保健指導など、地域の方々の健康支援に取り組んでいます。この度、5月23日(土)に、『くすのき健康栄養フェア 2026』を開催いたします。

地域のみなさんに、ご自身の身体の測定・記録を通して健康に関心を持っていただくことを目指して開催しています。毎年「特別セミナー」と「フィジカルチェック」を行っており、今年度の特別セミナーでは、筋活アドバイザーの星野光一氏を講師にお迎えして、「40代から始める、続けられる筋トレ習慣」と題してお話ししていただきます。

また、フィジカルチェックでは、身長・体重・血圧・握力や血管年齢などの測定ができ、結果の見方を井尻センター長が解説いたします。

本件のポイント

- 身長・体重・血圧・握力・血管年齢などの測定で自分のいまの状態を知る
- 測定データの見方や、今日からの生活にどのように活かすか学ぶ
- 「ズルい腹筋(あさ出版)」著者の星野先生による体験型セミナーを無料で受講できる

■本大学院教員と連携し、専門性の高い支援活動

くすのき健康栄養センターは、2018年の開設以来、本大学院の教育・研究成果を地域に還元し、地域住民の健康支援に取り組んでいます。学内(緑翠館1階)にあるセンターは、明るい雰囲気のある広々とした相談室があり、身体組成計(筋肉・体脂肪量などの測定)や食育SATシステム(食事診断機器)などを設置、地域の皆様の健康支援拠点としての環境を整えています。



【開催概要】

- 日時：5月23日(土) 13:00~15:30 入場無料(40名：要事前予約・申込期限5月19日(火))
- 会場：大阪樟蔭女子大学 記念館、くすのき健康栄養センター(緑翠館1階)
- 企画：*フィジカルチェック(身長・体重・血圧・握力・血管年齢・結果解説)
*特別セミナー(「40代から始める、続けられる筋トレ習慣」講師：星野光一氏)
- ◆申込先 <https://forms.gle/LRV81k8TUsLrNjKEA> 問い合わせ先：06-7506-9780
くすのき健康栄養センター(大阪府東大阪市菱屋西4-2-26 大阪樟蔭女子大学 緑翠館1階)

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

<本リリースに関するお問合せ先> 学校法人樟蔭学園 学園広報課(担当：服部・高田)
TEL:06-6723-8152(直通)(平日9時~17時) FAX:06-6723-8263
E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp