

# 令和5年度 地域キャンパス講座〔西北地区市浦〕 実施報告書

## 良い生活習慣とやさいの力で健康生活！

- 1 講師： 澁谷幸雄 (澁谷種苗店 代表取締役)
- 2 日時： 令和5年5月24日 (水) 13:00～14:30
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 38名
- 5 内容
  - ・青森県の平均寿命が短い理由 (塩分・たばこ・運動不足)
  - ・免疫力を高める野菜の力と生活習慣
  - ・その年の天候と干支の関係
  - ・野菜作りに大切なもの (9割が天気と土)
  - ・野菜の栄養価の高さについて
  - ・膝が痛い、朝すぐ立ちあがれない人へのストレッチ

