

がんと食生活

日本人のためのがん予防
～がんのリスクを減らすための
5つの健康習慣～



9月9日(日)

午前10時から正午

がん対策の中核施設である国立がん研究センター東病院の千歳先生による、食事・栄養関連のがん情報とがんの予防を考えた食生活の実践についてのお話です。



がんの発症リスク
を正しく知り
健康的な食生活
の実践を！！

講師

国立がん研究センター東病院
栄養管理室長

千歳 はるか 氏

場 所：さわやかちば県民プラザ
3階 大研修室

定 員：150名（申込み多数の場合は抽選）

受講費：無料

対 象：県民

申込締切：9月1日（土）



※ご案内・お問い合わせは裏面をご覧ください

[申し込み方法]

(1) 下記①～⑤のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 県民プラザ総合受付 : 所定の申込用紙で申し込んでください。(受付時間: 午前 9 時～午後 9 時)
 - ② はがき : 官製はがき裏面に講座名「柏の葉アカデミア講座Ⅳ」、氏名(ふりがな)、電話番号を記入〒277-0882 柏市柏の葉4-3-1「さわやかちば県民プラザ 事業振興課」宛 に郵送。
 - ③ Web : 県民プラザHP「講座・イベント情報」→「柏の葉アカデミア講座Ⅳ」→詳細表示→Web申込 必要事項を入力してください。
 - ④ 電話 : 電話で、希望講座名、氏名、電話番号をお伝えください。04-7140-8615まで
受付時間 午前9時～午後5時
 - ⑤ FAX : 希望講座名、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、04-7140-8601まで FAX する。
- (2) 申し込みが定員を超えた場合は抽選とし、受講の可否は電話とWeb返信で通知いたします。



県民プラザで学ぼう！～今年度最後の講座の予定～

10月20日(土) アカデミア講座Ⅴ 東京大学柏キャンパスとの連携講座

各講座、およそ1か月半前からの申し込みになります。詳細はホームページ等でご確認ください。

【最寄り駅からバス】

最寄駅	バス会社	乗り場・ゆき	最寄バス停 (乗車時間)	プラザまで
柏駅 JR常磐線 東武アーバンパークライン	東武バス	西口バスターミナル2番乗り場 (西柏 01 系統)「県民プラザ」ゆき または「県民プラザ経由国立がん研究センター」ゆき	県民プラザ (約20分)	徒歩 約1分
江戸川台駅 (東武アーバンパークライン)	東武バス	東口バスターミナル2番(西柏 04 系統) 「国立がん研究センター経由柏の葉キャンパス駅西口」	駒木台北 (約10分)	徒歩 約5分
		東口バスターミナル2番(西柏 10 系統) 「みどり台経由柏の葉キャンパス駅西口」ゆき	東大西門前 (約15分)	徒歩 約5分
柏の葉キャンパス駅 (つくばエクスプレス)	東武バス	西口バスターミナル1番(西柏 03 系統) 「流山おおたかの森駅東口」ゆき	県民プラザ (約15分)	徒歩 約1分
		西口バスターミナル1番(西柏 04 系統) 「江戸川台駅東口」ゆき	東大西 (約10分)	徒歩 約5分
流山おおたかの森駅 (東武アーバンパークライン つくばエクスプレス)	東武バス	東口バスターミナル(西柏 03 系統) 「柏の葉キャンパス駅西口」ゆき	県民プラザ (約20分)	徒歩 約1分
	流山グリーンバス	西口バスターミナル 美田・駒木台ルート	県民プラザ前 (時計回り 約11分) (反時計回り 約16分)	徒歩 約2分

【自動車】※駐車場 283台(最初の1時間無料、以後1時間毎に100円(大型車300円))

- ・国道16号「十余二工業団地入口交差点」から約5分(約2.5km)
- ・国道16号「呼塚」交差点から約20分(約7km)

