

出前講座報告書

実施日時	2024年8月9日 10:00～11:00	主催者名	黒石市立東公民館
講師名	成田創	会場名	黒石市立東公民館
テーマ	健康のウソ・ホント		
参加人数	20人	報告者	成田創

【講座内容】

新聞やインターネットに載っている健康に関する広告や情報がウソなのかホントなのかをクイズ形式で実施。
サプリメントや健康食品の正しい使い方と選び方に関してお話

【質問内容】

サプリメントはどのくらい続けるべきなのか。
薬との飲み合わせについて。

<気づいたことや今後の教訓など>

健康に関する広告は今身近なものになっているため皆さん興味を持って聞いてくれた。