

YPU(山口県立大学)すこやかライフセミナー

—すこやかに暮らすための技を身につけよう—

山口県立大学では、生活習慣病を予防したい方々のために、「自分の身体や習慣を知り、すこやかに暮らすための技」を身につける『YPU すこやかライフセミナー』を開催しています。

YPU すこやかライフセミナーは、

- 生活習慣の振り返り——自分の生活習慣を確認しよう
- 目標の設定——取り組む目標を決めよう
- 生活の記録——毎日の生活を記録に残そう
- グループ学習会——グループで体験を分かち合おう

以上の内容で構成しています。



期間 **平成 23 年 6 月 11 日～10 月 8 日**

対象 **生活習慣病を予防したい人 (先着 20 名)**

内容 時間、場所、内容については裏面をご覧ください

費用 2,000円

主催 山口県立大学

申し込み・問い合わせ

連絡先 山口県立大学附属地域共生センター

電話/FAX 083-928-3495

締切 **5月6日(金)** (電話またはFAXにてお申し込みください)



○ FAXでの申し込みの際には下の記入欄をご利用ください。

ふりがな		男・女
お名前		年齢 歳
ご住所	〒 -	
電話番号	() -	
	電話で連絡が付きやすい時間帯 (昼間 ・ 夜間 ・ () 時頃)	

YPUすこやかライフセミナー・・・・・・・・・・・・・・・・

時間：13時30分～15時30分（受付13時～）

場所：山口県立大学1号館B23教室

講師：看護栄養学部教授 長坂祐二(内科医師) 乃木章子(管理栄養士)

日程	テーマ
6月11日 (土)	生活習慣の振り返りと目標設定 生活習慣を見直して、取り組む目標を決めよう
7月9日 (土)	楽しく体を動かそう 実際に体を動かして、運動のコツを修得しよう
8月6日 (土)	食生活の工夫①・ストレスとの付き合い方① 簡単な料理実技、ストレス解消法の紹介
9月4日 (日)	食生活の工夫②・ストレスとの付き合い方② 簡単な料理実技、ストレス解消法の紹介
10月8日 (土)	成果の確認と今後の計画 4カ月間の取り組みを振り返り、今後の生活を考えよう

●グループ学習会ってどんな感じ？

グループは、進行役（管理栄養士）2名とセミナー参加者4名で構成します。毎回同じメンバーで進行していくので、“仲間”意識が芽生えてきます。お互いの取り組みを紹介し合うことで、やる気と刺激をもらえます。

●セミナー参加者の声

- ・ 毎月1回のセミナーがすごく楽しみだった。よい経験ができた。
- ・ 体重が減少したことは何よりうれしかった。食事や間食の量も自然に減少し、それがストレスになっていないことが以前の自分では考えられない。
- ・ 目標は違うけれど同じ志を持った年齢をこえた人達と一緒に励ましあいながら進んで行けたことに感謝!!

●大学へのアクセスマップ

