

参加者募集

平成 21 年度

山口県立大学(YPU)すこやかライフセミナー

主催 山口県立大学 共催 山口市

テーマ：こうすれば恐くない！ メタボリックシンドロームの予防と対策

山口県立大学では、メタボリックシンドロームの方を対象に、看護栄養学部栄養学科の教員が中心となって、「自分の身体や習慣を知り、すこやかに暮らすための技」を身につけていただく『YPU すこやかライフセミナー』を開催します。

- ◇ 日時：平成21年5月31日（日）～10月24日（土） 計8回
- ◇ 場所：山口県立大学1号館B23教室
- ◇ 対象：減量が必要だと思っている方
- ◇ 内容：裏面をご覧ください
 - * 本セミナーは、メタボリックシンドロームを予防するために減量しようと思っている人をサポートすることを目的に開催するもので、保険制度上の「特定検診・保健指導」を実施するものではありません。
- ◇ 定員：20人
- ◇ 参加料：無料
- ◇ 申し込み方法
 - 申込先 山口市桜畠3丁目2-1 山口県立大学附属地域共生センター
電話/FAX 083-928-3495
 - 方法 上記申し込み先に、**電話またはFAX**でお知らせください
 - 締切 5月8日（金） 定員になり次第締め切らせて頂きます
 - 通知 セミナー開始前までに各自へお知らせします

○ 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)	

問い合わせ先 山口県立大学附属地域共生センター

山口県立大学 (YPU) おこやかライフセミナー



スケジュール表

月	日付	曜日	時間	内容
5月	31日	日	13:30-15:30	第1回 事前説明会
6月	14日	日	7:30-12:00 (うち2時間程度)	第2回 調査 血液検査、身体計測、栄養・身体活動調査など
	27日	土	13:30-15:30	第3回 学習会 テーマ：測定結果の説明 目標設定 
7月	25日	土	13:30-15:30	第4回 学習会 テーマ：食生活の工夫について 
8月	22日	土	13:30-15:30	第5回 学習会 テーマ：身体活動を高めるために 
9月	19日	土	13:30-15:30	第6回 学習会 テーマ：ストレスとの付き合い方 
10月	11日	日	7:30-12:00 (うち2時間程度)	第7回 調査 血液検査、身体計測、栄養・身体活動調査など
	24日	土	13:30-15:30	第8回 学習会 テーマ：測定結果と生活習慣の変化との関係 今後の目標設定