

平成22年度徳地地域リーダーキャリアアップ講座受講者募集

生活習慣病とは何かを理解し、生活習慣改善による予防方法や、生活習慣改善の取り組みを長続きさせるコツを実践やグループ学習を通して学び、明日からの生活の中で役立たせてみませんか。

◆受講日程及び講座内容

回数	日時	テーマおよび講座内容	講師 (山口県立大学)
1	9月2日(木) 10:30~12:00	生活習慣病とは何か?(講義) 生活習慣病の原理と特性について学び、生活習慣病がなぜ問題なのか理解しましょう。	看護栄養学部 長坂祐二
2	9月9日(木) 10:30~12:00	生活習慣病を予防しよう(講義) 生活習慣病を予防するにはどのような方法があり、どのような効果が期待できるか、データをもとに考えてみましょう。	
3	9月16日(木) 10:30~12:00	生活習慣改善の目標をきめよう(グループ学習) まず、自分の現状を把握した上で、生活習慣の改善目標を立てましょう。	
4	9月22日(水) 10:30~12:00	生活習慣病を予防するための身体活動とは?(講義) 生活習慣病を予防するための身体活動や運動について、学びましょう。	看護栄養学部 弘津公子
5	10月7日(木) 10:30~12:00	日常生活を活発にしよう(実技) 楽しみながら、無理なく日常生活の中で取り入れられる運動等を紹介します。 ※運動のできる服装、タオル、運動靴をご用意下さい。	
6	10月14日(木) 10:30~12:00	楽しみながら、生活習慣改善の取組を長続きさせよう(グループ学習) 楽しみながら、望ましい食生活や運動習慣を継続するコツを学びましょう。	看護栄養学部 長坂祐二
7	10月19日(火) 10:30~12:00	高血圧予防に効果的な調理実習を計画しよう! 参加者自身が自分の食習慣の課題に気づき、改善に向かって実行する意欲が湧くような、楽しい調理実習を計画してみましょう。	看護栄養学部
8	10月26日(火) 10:30~13:00	調理実習 前週に作成したプログラムに沿って、徳地の旬の食材を使用した調理実習を実施しましょう。	乃木章子 山崎あかね
9	11月4日(木) 10:30~12:00	「我慢」から「生きがい」へ(グループ学習) 「我慢」は、長続きしません。これまでの取組を振り返って、生活習慣を改善することの意味を考えてみましょう。	看護栄養学部 長坂祐二

◆開催場所 山口市徳地地域づくり研究センター(旧引谷小学校)

◆受講者定員数 20名以内
※徳地地域在住者で、受講した内容を地域で活かしていただける方。

◆募集期限 平成22年8月20日(金)

◆申し込み、問い合わせ先
徳地総合支所 総務課 TEL 52-1118