

# 参加者募集

平成 22 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：こうすればうまくいく！ 生活習慣病の予防

山口県立大学では、生活習慣病が気になる方を対象に、看護栄養学部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 22 年 6 月 6 日（日）～10 月 17 日（日）計 6 回  
(事前説明会を含む)
- ◇ 場所：山口県立大学 1 号館 B23 教室
- ◇ 対象：①食生活や運動などの生活習慣を改善したいと思っているが、やり方が分からない人  
②生活習慣の改善を試みたことはあるが、長続きしない人
- ◇ 内容：裏面をご覧ください  
\* 本セミナーは、生活習慣病予防のための生活習慣改善をサポートすることを目的に開催するもので、病院での治療に代わるものではありません。
- ◇ 定員：20 人
- ◇ 参加料：2,000 円
- ◇ 申し込み方法  
申込先 山口市桜島 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 25 日（火） 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) す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
6月	6日	日	13:30-15:30	<p>事前説明会 セミナーの内容に関するご説明</p> 
	13日	日	13:30-15:30	<p>第1回 生活習慣に関する調査・目標設定 テーマ：生活習慣を振り返ろう これから取り組む目標を決めよう</p> 
7月	25日	日	13:30-15:30	<p>第2回 学習会 テーマ：身体活動を高めるために (体育館での実習を行います)</p> 
8月	22日	日	13:30-15:30	<p>第3回 学習会 テーマ：食生活の工夫についてⅠ ストレスとの付き合い方Ⅰ</p> 
9月	26日	日	13:30-15:30	<p>第4回 学習会 テーマ：食生活の工夫についてⅡ ストレスとの付き合い方Ⅱ</p> 
10月	17日	日	13:30-15:30	<p>第5回 生活習慣に関する調査・今後の計画 テーマ：4カ月間の取り組みの成果を 評価しよう 今後の「すこやかライフ」を 考えよう</p> 