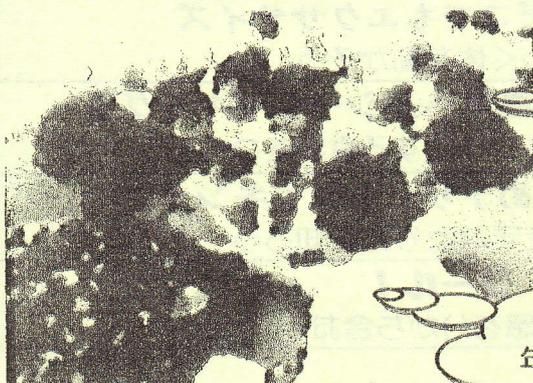


“分かったらいるけど、やめられない”方、大募集!!

平成 24 年度 YPU(山口県立大学)すこやかライフセミナー

# 失敗しないダイエット

## 無理なく続けられる工夫がいっぱい!



当初の計画の通り、目標を達成し、良い生活習慣ができた。これからも続けたいと思う。60歳, 男性

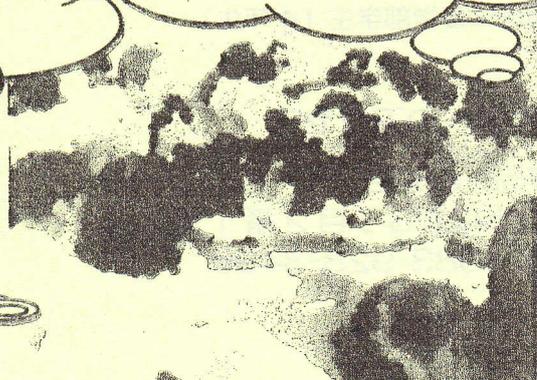
参加者の声

4年間の苦労が半年で解決できてとても満足。73歳, 男性

最初は安易な気持ちで参加したけど、意識改革ができて、体重も減少してうれしかったです。29歳, 女性

クイズや実際の活動など、変化に富んだメニューで楽しくできた。サポートの先生や学生さんが気持ちよく接して下さったのもよかった。61歳, 女性

食事についてのアドバイスが大変役に立ちました。46歳, 女性



- 期 間 平成 24 年 6 月 23 日 (土) ~ 10 月 27 日 (土) (5 回コース)
- 対 象 本気で減量したいと思っている人 (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 山口県立大学附属地域共生センター
- 問い合わせ **電話/FAX 083-928-3495**
- 締 切 **5月25日** (電話またはFAXにてお申し込みください)



## YPUすこやかライフセミナー.....

「すこやかに暮らすための技」を身につける方法を学習します。毎回、食事や運動などのテーマを設けて、グループ活動を中心に学習会を開催します。

日程	時間	テーマ
6月23日 (土)	13:30~15:30	<b>スタート!</b> 簡単チェックで自分を知ろう
7月28日 (土)	13:30~15:30	<b>いつでもどこでもエクササイズ</b> 楽しく体を動かそう
9月1日 (土)	13:30~15:30	<b>誰でもできる超簡単ヘルシークッキング♪</b> 体を内側からキレイにする食事をつくろう
9月29日 (土)	13:30~15:30	<b>カロリー控えめデザートクッキング♪</b> 間食の上手なとり方を知ろう
10月27日 (土)	13:30~15:30	<b>ゴール!</b> 達成感を分かち合おう

### ○講師

・看護栄養学部教員

長坂祐二(副学長)・乃木章子(教授)・山崎あかね(講師)・繁田真弓(助教)・佐々木亜希(助手)

三上奈々(助手)・澄川朋子(助手)・盛岡のぞみ(教育補助員)

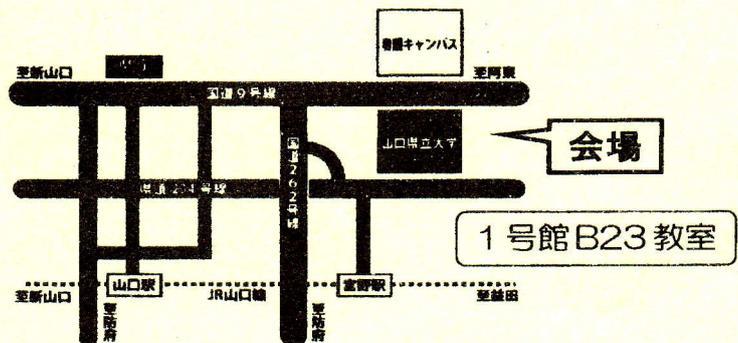
・看護栄養学部学生(4年生)

### ○大学へのアクセス

〒753-8502

山口市桜島3丁目2番1号

TEL 083-928-3495



○ 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)