

# 基礎セミナーⅡ

この授業では、健康で豊かな生活を実現するための基盤となる健康教育を行います。  
 自己のライフスタイルと健康状態を点検することにより、自身の課題を発見し、健康的なライフスタイルを確立するための学習と実践活動に取り組みます。

## 10月3日(水)・10月10日(水)

各回とも 10時20分～11時50分

会 場：山口県立大学講堂 (桜園会館) 受講料：1回 500円

| 回 | 日 時                          | テ ー マ   | 講 義 概 要   | 講 師                   |
|---|------------------------------|---------|---|-----------------------|
| 1 | 10月3日<br>(水)<br>10:20～11:50  | 体 と 健 康 | あふれる健康情報の根拠はどこにあるのでしょうか。肥満と健康の関係を例に、常識を疑い、賢い選択を行うための方策を考えていきます。 | 副学長<br>長坂 祐二          |
| 2 | 10月10日<br>(水)<br>10:20～11:50 | 心 と 健 康 | このストレス社会において、心の健康を保ちながら、大学生活、地域生活を送るためにはどうすればよいか考えていきます。        | 看護栄養学部<br>教授<br>中村 仁志 |

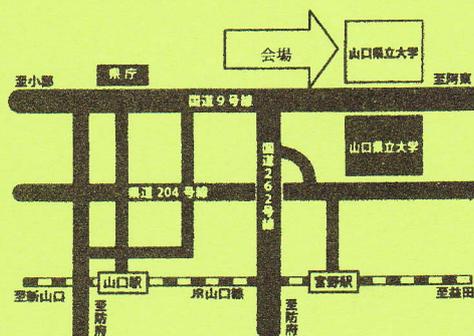


お申し込み・問い合わせ：電話・FAX、または、はがきで、下記までお申込みください。

山口県立大学附属地域共生センター 生涯学習部門

電話・FAX 083-928-3495

〒753-8502 山口市桜畠3丁目2-1



## 受講申込書

山口県立大学附属地域共生センター 生涯学習部門 宛

FAX 送付先 083-928-3495

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ふりがな<br>お名前                             |                                   |
| ご住所                                     | 〒                                 |
| 電話・FAX 番号                               |                                   |
| 受講日<br><small>(受講希望日に○をお付けください)</small> | 10月3日                      10月10日 |