

平成25年度 YPU(山口県立大学)すこやかライフセミナー

燃えよ！体脂肪

♪ 楽しく実行できる工夫がいっぱい！月

期間

平成25年6月22日(土)～10月26日(土)
(毎月1回開催、全5回コース)

場所

山口県立大学地域交流スペース
Yucca(ユッカ)

費用

2,000円
(初回にお支払いください)

先着

20名

体脂肪をためない
生活習慣を楽しく
身につけたい方

プログラム

START



暮らし方！

募集中！



運動プログラム！



GOAL

調理実習！



申込み/
問合せ

山口県立大学附属地域共生センター
電話/FAX 083-928-3495

お申込みの際は、裏面の申込み用紙に必要事項をご記入の上
山口県立大学附属地域共生センターまでFAXいただくか
お電話にてご応募ください。

応募締切：平成25年5月24日(金)

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22日 (土)	13:30~15:30	スタート! 簡単チェックで自分を知ろう
7月27日 (土)	13:30~15:30	脂肪をためない暮らし方 脂肪をためない生活習慣について学ぼう
8月24日 (土)	13:30~15:30	ラジオ体操は優れもの 正しいラジオ体操で脂肪を燃やそう
9月28日 (土)	10:00~14:00	超簡単スマートクッキング♪ 調理実習で賢い食生活の工夫を学ぼう
10月26日 (土)	13:30~15:30	ゴール! 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）・山崎あかね（講師）・繁田真弓（助教）・澄川朋子（助手）
- ・看護栄養学部学生（4年生）

○会場へのアクセス

〒753-0021
 山口市桜畠6丁目7-15
 TEL 083-934-8011



○ FAX での申し込みの際には下の記入欄をご利用ください。

FAX 番号：083-928-3495（山口県立大学附属地域共生センター）

ふりがな		男・女
お名前		年齢 歳
ご住所	〒 -	
電話番号	() - () 時頃)	

電話で連絡が付きやすい時間帯 (昼間 ・ 夜間 ・ () 時頃)