

平成26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！Ⅱ

♪ 楽しく実行できる工夫がいっぱい！月

期間

平成26年6月28日(土)～10月25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)
(初回：1号館 B23 教室)

費用

2,000円
(初回にお支払ください)

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

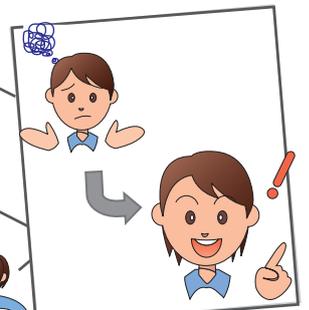
プログラム

START



運動プログラム！

募集中！



暮らし方！
続けるコツ！！



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26年6月10日(火)

Y P U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	場所	テーマ
6月28日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23教室	スタート! 簡単チェックで自分を知ろう 正しいラジオ体操で脂肪を燃やそう
7月26日 (土)	13:30~15:30	Yucca (ユッカ)	グループ学習 (1) 脂肪をためない生活習慣について学ぼう
8月30日 (土)	13:30~15:30	Yucca (ユッカ)	グループ学習 (2) 望ましい生活習慣を継続するコツを学ぼう
9月27日 (土)	10:00~14:00	1号館 調理学実習室	調理実習♪ 調理実習で賢い食生活のコツを学ぼう
10月25日 (土)	13:30~15:30	Yucca (ユッカ)	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（学長）・山崎あかね（講師）・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

- ・Yucca
〒753 -0021
山口市桜島6丁目7-15
TEL 083 -934 -8011
- ・山口県立大学 1号館
〒753 -8502
山口市桜島3丁目2-1



○ 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	() -	電話で連絡が付きやすい時間帯 (昼間 ・ 夜間 ・ (時頃))