

楽しく実行できる工夫がいっぱい!

燃えよ体脂肪!

期間 平成 28 年 6 月 25 日(土)~10 月 29 日(土)
(毎月 1 回開催、全 5 回コース)

会場 山口県立大学 1 号館 B23 教室 他

費用 2,000 円(初回にお支払いください)

応募締切 平成 28 年 6 月 10 日(金)

健康的な生活習慣を
身につけたい方
先着 **20** 名

START!



健康寿命を延ばす
運動習慣



脂肪をためない
食生活の工夫



GOAL!



調理実習
すぐに役立つ調理のコツ



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

【お申込み・お問合せ】

山口県立大学地域共生センター TEL:083-928-3495 FAX:083-928-3021

YPUすこやかライセミナー

健康的な生活習慣を、仲間と一緒に楽しみながら身に付けることを目的に、自分で決めた目標を4か月で達成できるように支援するプログラムを実施します。

5回のセミナーでは、食事や運動などのテーマを設けて、グループ活動を行います。

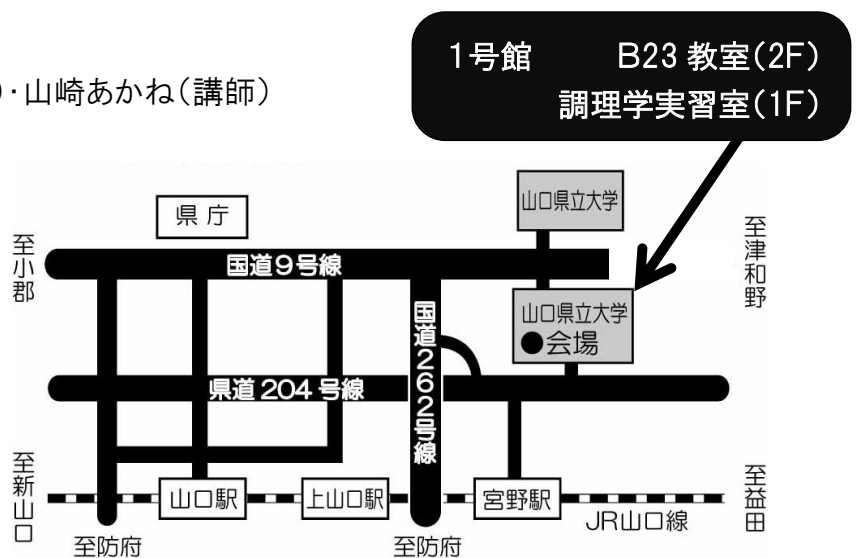
日時	時間	場所	テーマ
6月25日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	スタート! 簡単チェックで目標設定 ラジオ体操は優れもの
7月30日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	グループ学習(1) 健康寿命を延ばす運動習慣
8月27日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	グループ学習(2) 脂肪をためない食生活の工夫
9月25日 (日)	10:00~14:00	1号館 調理学実習室	調理実習 すぐに役立つ調理のコツ
10月29日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	ゴール! 成果の確認と今後の計画 ストレス管理で長続き

◎講師

- ・看護栄養学部教員:長坂祐二(学長)・山崎あかね(講師)
- ・看護栄養学部学生:4年生

◎会場へのアクセス

- ・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:083-928-3021(山口県立大学地域共生センター)

ふりがな		男 ・ 女
お名前		年齢 歳
ご住所	〒 -	
電話番号	() -	電話で連絡の付きやすい時間帯(昼間 ・ 夜間 ・ ()時頃)