

3回シリーズの健康ダイエット・セミナー

～食から始めるダイエット～

あの頃のズボンをはくために



日 程 平成 29 年 5 月 20 日(土) 6 月 10 日(土) 7 月 22 日(土) 10 : 00～11 : 30

講 師 山口県立大学学長 長坂 祐二 会 場 阿武町町民センター

第 1 回
5/20
(土)

「私の食生活何がいけないの? ～見直そう、日頃の自分の食生活～」

- ◆ チェックリストによる食生活の診断
- ◆ 2 か月後のゴールと行動目標の自己設定
- ◆ 自己記録表によるセルフモニタリング
- ◆ 動機づけと自己効力の醸成

第 2 回
6/10
(土)

「空腹を我慢できない ～食欲をコントロールするコツ～」

- ◆ 食欲をコントロールする方法を見つけ出すワークショップ
- ◆ 自己記録表による振り返りと課題の共有
- ◆ 一人じゃない、仲間と頑張る気持ちの醸成

第 3 回
7/22
(土)

「腹八分目を体得する ～心とからだの対話～」

- ◆ からだの変化に耳を傾け、腹八分目を体得
- ◆ 自己記録表による振り返りと課題の共有
- ◆ やりがいの実感から継続する気持ちを醸成



- ◆ 定 員 30 名 (先着順)
- ◆ 受 講 料 1000 円(全 3 回分)
(1 回のみを受講の場合 500 円)
- ◆ 受講方法 部分受講も可能です。
全講座を受講された方には修了証書を授与いたします。
- ◆ 申込方法 電話、F A X、またはハガキで
住所・氏名・電話番号を右記申込先までお知らせください。
- ◆ 申込締切 平成 29 年 5 月 12 日 (金)
- ◆ 受講通知 講座開始までに山口県立大学から各自へお知らせします。

【お申込み先】

阿武町教育委員会

〒759-3622 阿武町大字奈古 3078-1

TEL 08388-2-0501 FAX 08388-2-2075

【お問合せ】

阿武町教育委員会

TEL 08388-2-0501

山口県立大学地域共生センター

TEL 083-928-3495

