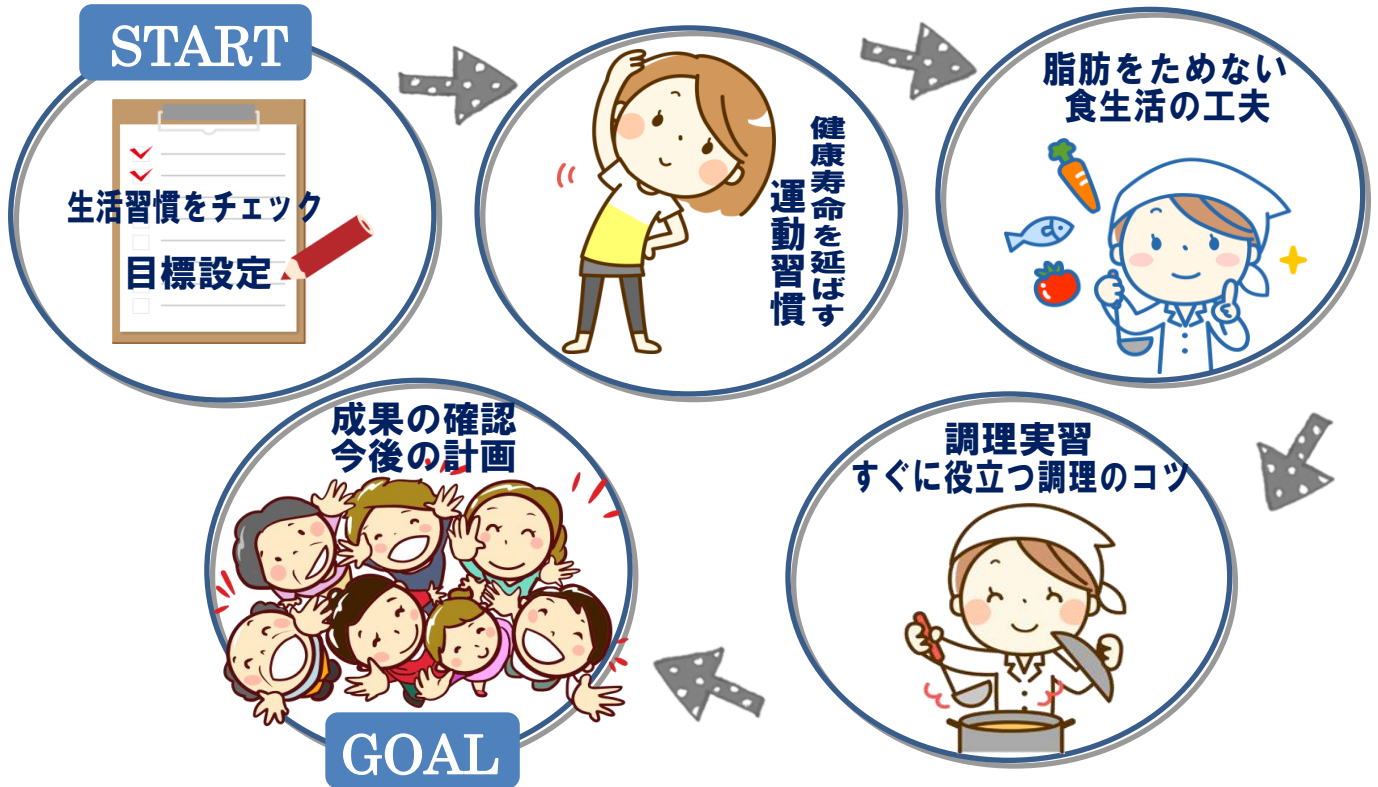


楽しく実行できる工夫がいっぱい！

# 燃えよ🔥 体脂肪！



日 程

平成 28 年 6 月 24 日(土)～10 月 28 日(土)  
(毎月 1 回開催 全 5 回コース)

会 場

山口県立大学 北キャンパス 4 号館 2 階 D204 実習室 他

定 員

20 名 (先着順) **健康的な生活習慣を身につけたい方**

受講料

2,000 円 (初回にお支払ください)

申込方法

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。

申込・問合せ先

山口県立大学 地域共生センター  
〒753-8502 山口市桜畠 3 丁目 2-1  
TEL 083-928-3495 FAX083-928-3021

申込締切

平成 29 年 6 月 9 日(金)

# YPU すこやかライフセミナー

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24日 (土)	13:30~15:30	北キャンパス 4号館 2階 D204 実習室	<b>スタート!</b> 生活習慣をチェックして目標設定
7月29日 (土)	13:30~15:30	北キャンパス 4号館 2階 D204 実習室	<b>グループ学習 (1)</b> 健康寿命を延ばす運動習慣
8月26日 (土)	13:30~15:30	北キャンパス 4号館 2階 D204 実習室	<b>グループ学習 (2)</b> 脂肪をためない食生活の工夫
9月30日 (土)	10:00~14:00	北キャンパス 4号館 1階 D103 調理実習室	<b>調理実習</b> すぐに役立つ調理のコツ
10月28日 (土)	13:30~15:30	北キャンパス 4号館 2階 D204 実習室	<b>ゴール!</b> 成果の確認と今後の計画

## ◎ 講 師

- ・看護栄養学部教員：長坂祐二（学長）・山崎あかね（准教授）  
兼安真弓（講師）・高橋典子（助手）
- ・看護栄養学部学生：4年生

## ◎ 会 場

- ・山口県立大学北キャンパス 4号館  
D204号実習室(1階)・D103調理実習室(2階)

## ◎ 会場へのアクセス

- ・JRをご利用の場合  
山口線宮野駅下車徒歩 15分
- ・バスをご利用の場合  
防長バス県立大学バス停下車徒歩 10分



○ 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 )	