

# 記者配布資料

平成 28 年(2016 年) 4 月 28 日

所属名	所属長名	部局長名	担当者職・氏名	連絡先
山口県立大学	学長 ながさか ゆうじ 長坂 祐二	地域共生センター 所長 か と だ けい こ 加登田 恵子	地域共生センター 共生教育部門 ひらの くみ こ 平野 久美子	☎083-928-3495
発表内容の 関係地域	[ <u>全県</u> ]、岩国、柳井、周南、[ <u>山口</u> ]、防府、宇部、山陽小野田、下関、長門、萩、首都圏			

## 1 件名

平成 28 年度山口県立大学サテライトカレッジ  
YPUすこやかライフセミナーの開催について

## 2 内容

件名	講座テーマ	備考
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！～	健康的な生活習慣を、仲間と一緒に楽しみながら身につけることを目的に、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、グループ活動をおこないます。  ◆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 ◆グループ学習(1) 健康寿命を延ばす運動習慣 ◆グループ学習(2) 脂肪をためない食生活の工夫 ◆調理実習 すぐに役立つ調理のコツ ◆ゴール1 成果の確認と今後の計画 ストレス管理で長続き	・期間 平成 28 年 6 月 25 日(土) ～10 月 29 日(土) (全 5 回)  ・会場 山口県立大学  ・受講料 2000 円  ・対象 年齢、性別を問わず、健康的な生活習慣を身につけたいと思っている人  ・詳細 別添チラシのとおり

## 3 問い合わせ先

〒753-8502 山口市桜島 3 丁目 2-1  
山口県立大学地域共生センター 共生教育部門  
電話 (083) 928-3495 FAX (083) 928-3021

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。

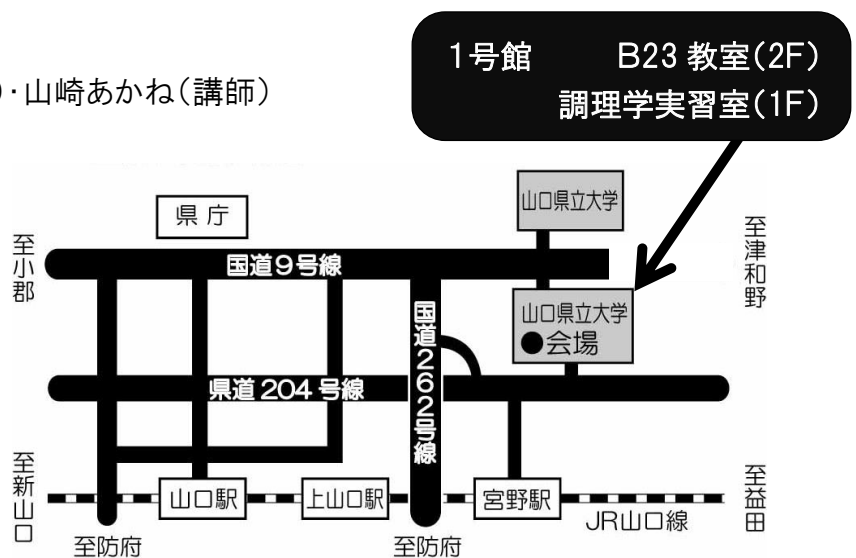
日時	時間	場所	テーマ
6月25日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	スタート! 簡単チェックで目標設定 ラジオ体操は優れもの
7月30日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	グループ学習(1) 健康寿命を延ばす運動習慣
8月27日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	グループ学習(2) 脂肪をためない食生活の工夫
9月25日 (日)	10:00~14:00	1号館 調理学実習室	調理実習 すぐに役立つ調理のコツ
10月29日 (土)	13:30~15:30	1号館 B23 教室	ゴール! 成果の確認と今後の計画 ストレス管理で長続き

## ◎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 )