

# 記者配布資料

平成 29 年(2017 年) 5 月 9 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 29 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 実施内容

テーマ：「燃えよ体脂肪！～楽しく実行できる工夫がいっぱい～！」

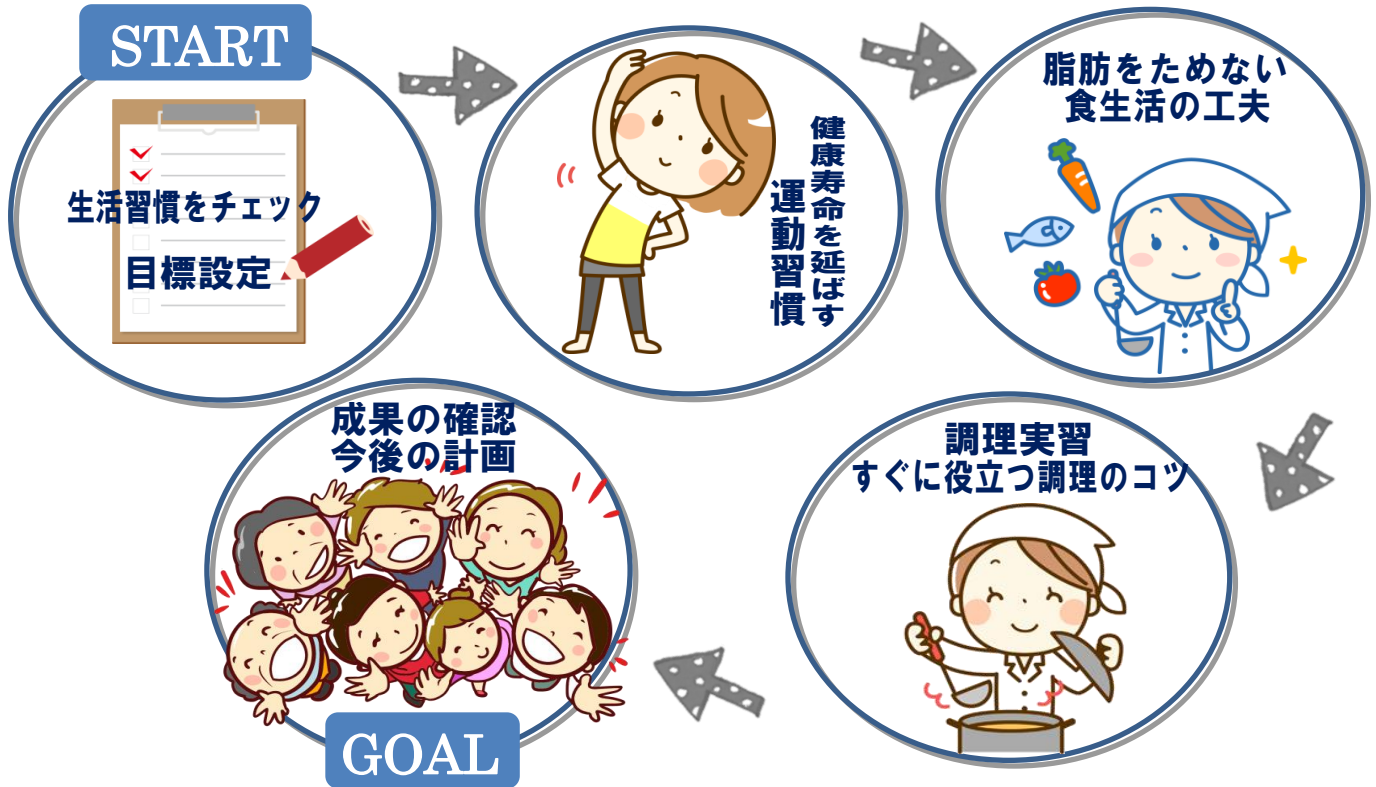
各講座テーマ	期日	会場	備考
<第1回> スタート！ 生活習慣をチェックして 目標設定	平成 29 年 6 月 24 日(土) 13:30～15:30	山口県立大学北 キャンパス 4 号館 2 階 D204 実習 室	・健康的な生活習慣を、仲間と一緒に楽しみながら身につけることを目的に、自分で決めた目標を 4 か月で達成できるように支援するプログラムを実施します。 5 回のセミナーでは、食事や運動などのテーマを設けて、グループ活動をおこないます。
<第2回> グループ学習(1) 健康寿命を延ばす運動 習慣	平成 29 年 7 月 29 日(土) 13:30～15:30		
<第3回> グループ学習(2) 脂肪をためない食生活 の工夫	平成 29 年 8 月 26 日(土) 13:30～15:30		
<第4回> 調理実習 すぐに役立つ調理のコツ	平成 29 年 9 月 30 日(土) 10:00～14:00	山口県立大学北 キャンパス 4 号館 1 階 D103 調理 実習室	・受講料 2000 円(全 5 回分)
<第5回> ゴール！ 成果の確認と今後の計 画	平成 29 年 10 月 28 日(土) 13:30～15:30	山口県立大学北 キャンパス 4 号館 2 階 D204 実習 室	・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！



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 (初回にお支払いください)

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 )	