

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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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