

暮らしの中の 健康管理



超高齢社会を迎えたわが国では、高齢者が可能な限り要介護や寝たきり状態にならず、自立した生活を継続できる介護予防のあり方が大切になります。日常生活の中での健康づくりには、良好な生活習慣（運動や食事、禁煙など）と共に地域での健康づくりのための取り組みが大きな役割を担います。それに対応する知恵や工夫を一緒に考える機会を設けたいと考え、「暮らしの中の健康管理」というテーマを企画しました。

日程	内容	講師
第1回 7月29日(土)	食と健康 ～あなたの食事、野菜が十分とれていますか？～	食物栄養学科 准教授 中野尚子
第2回 8月5日(土)	検査でわかる生活習慣病	臨床検査学科 講師 溝淵亜矢

- * 開催時間は各13:30～15:00です。(開場13:00)
- * 全2回の講座です。

- ◆ 会場 山陽女子短期大学 総合科学館（廿日市市佐方本町1-1）
 - * 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
 - * 校門から会場まで坂があります。熱中症にご注意ください。
 - * 講座参加中の事故等に備え、各自の責任で傷害保険等へのご加入をお勧めします。
- ◆ 定員 40人
 - * 申込多数の場合は抽選
- ◆ 受講料 500円
 - * 2回分。欠席されても返金はありません。
- ◆ 申込方法 往復はがきにて、廿日市市役所 生涯学習課 へ郵送してください。(裏面参照)
 - * 往復はがき以外での申し込み受付はできません。
 - * はがき1枚につき1名でお申し込みください。
 - * 文字が消えてしまう場合がありますので、インクの消える筆記用具（フリクション等）でのご記入はお控えください。
- ◆ 申込締切 6月30日(金) 必着



- ◆ お問い合わせ先 廿日市市教育委員会 生涯学習課
〒738-8501 廿日市市下平良一丁目11番1号
電話(0829)30-9203(直通) / FAX(0829)32-5163

【往復はがき記入要領】

受講生募集

- 往復はがきに必要事項を明記のうえ、郵送してください。

◎ 往信（〒738-8501 廿日市市役所 生涯学習課 行（住所不要））

裏面には「山陽女子短期大学公開講座受講希望」、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を記入してください。

表

〒738-8501

廿日市市役所 生涯学習課 行

- * お預かりした個人情報は、本事業の運営目的以外には、使用いたしません。
- * この記入用紙を切り取ってご使用ください。
- * インクが消える筆記用具（フリクション等）での記入はお控えください。

裏

「山陽女子短期大学公開講座 受講希望」

郵便番号 _____

住 所 _____

(ふりがな)

氏 名 _____

電話番号 _____

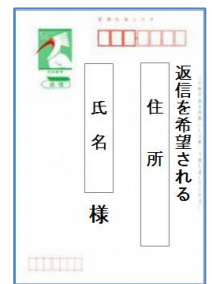
() - _____

◎ 返信

表：必ずご自宅の郵便番号・住所・名前をお書きください。

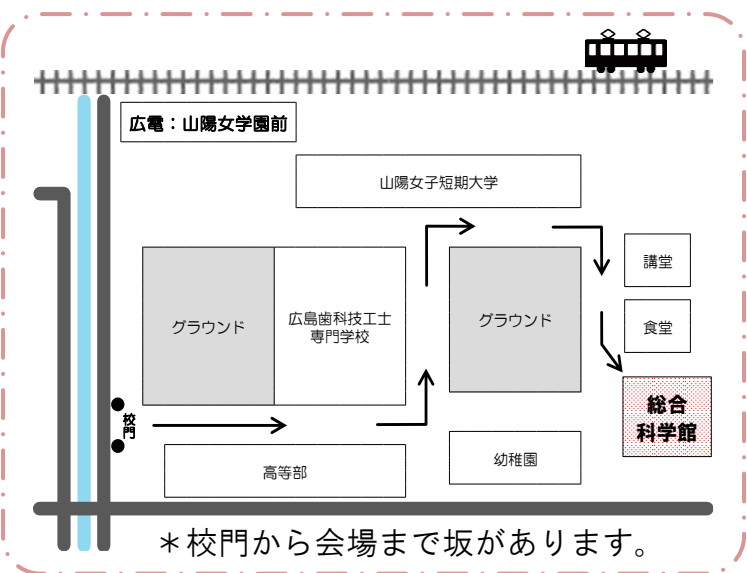
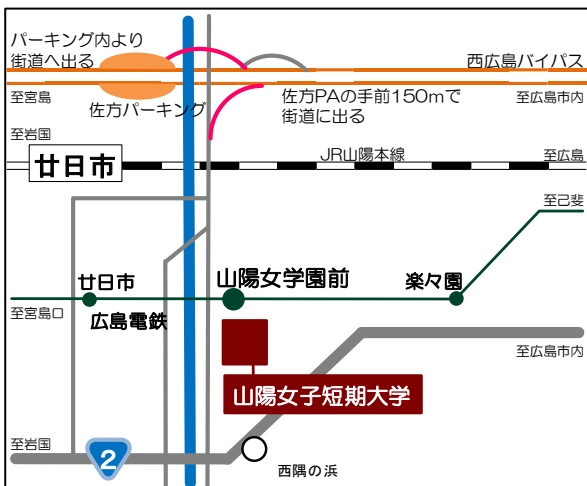
お名前のあとには、「様」をお書きください。

裏：記入不要です。こちらで受講の可・不可等を記載して返送いたします。



【会場へのアクセス】

返信はがき（表）の書き方>>



主催：山陽女子短期大学
廿日市市教育委員会

*校門から会場まで坂があります。