

平成28年7月15日

長崎県立大学	
担当課	シーボルト校 総務企画課 企画グループ
T E L	095-813-5500
担当者	河崎、藤井

長崎県立大学シーボルト・カフェ「自分の活動量・体組成を定期的にチェックし、
健康管理に活用してみましよう！！」の開催について

本学では、地域住民の方を対象とし、健康的な生活について考えるきっかけづくりとなる講座を開催しています。このたび、活動量計・体組成計を用いた健康チェックセミナーを開催する運びとなりましたので、お知らせいたします。

記

1. 日時 平成28年7月31（日）10：00～12：30（受付9：40～）
2. 場所 長崎県立大学シーボルト校 シーボルト交流館 2階
3. 講演内容
「自分の活動量・体組成を定期的にチェックし、健康管理に活用してみましよう！！」
活動量計や体組成計について、実際の測定を交えて、正しい使用方法を学びます。定期的に計測することで、自身の身体の状態を確認することができます。
※詳細は、同封のチラシをご参照ください。
4. 参加費 無料
5. 定員 30名（先着順）
6. お申し込み
FAX お申し込み用紙（チラシ裏面）またはメールにてお申し込みください。
FAX：095-813-5220
E-mail：kikaku-g@sun.ac.jp
7. その他 活動量計および体組成計は提供いたします。
定期的な活動量・体組成測定に協力いただける方を対象とします。

第1回 自分の活動量・体組成を定期的に チェックし、健康管理に活用してみましょー！！

シーボルトカフェの中で、毎年卒業生(管理栄養士)による料理教室、ある食材をテーマにした料理研究家による料理教室を開催しています。本年度は運動や食材の基礎知識、栄養に関するトピックなどに関してセミナー形式のカフェも新たに加え、全7回程度開催し、皆様と健康的な生活について考えていきたいと思っています。第1回目は家庭用でも機能が向上してきた活動量計、体組成計を日々の健康管理に活用していくことをテーマとして取り上げ、**半年間定期的な活動量、体組成の測定に協力いただける方***を対象にします。



日時: 2016年7月31日(日)

場所: 長崎県立大学シーボルト校

シーボルト交流館 2階

タイムスケジュール

9:40～ 受付

10:00～ 活動量計・体組成計とは？
(セミナー)

11:00～ 活動量計・体組成計の使い方
体組成の測定

～12:30 自由質問・解散

申し込み (定員:30名)

先着順。定員になり次第締め切ります。

メール: kikaku-g@sun.ac.jp

Tel :095-813-5500

Fax:095-813-5220

参加費:無料

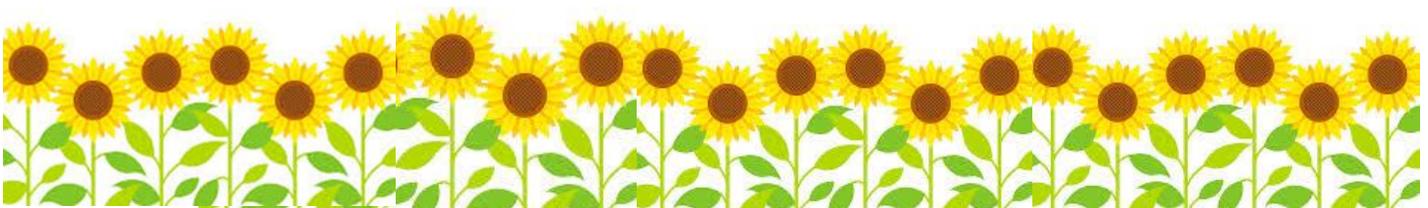
申し込み締め切り:2016年7月26日(火)

参加条件: 定期的な活動量・体組成測定に協力いただける方(活動量計・体組成計は提供します)。

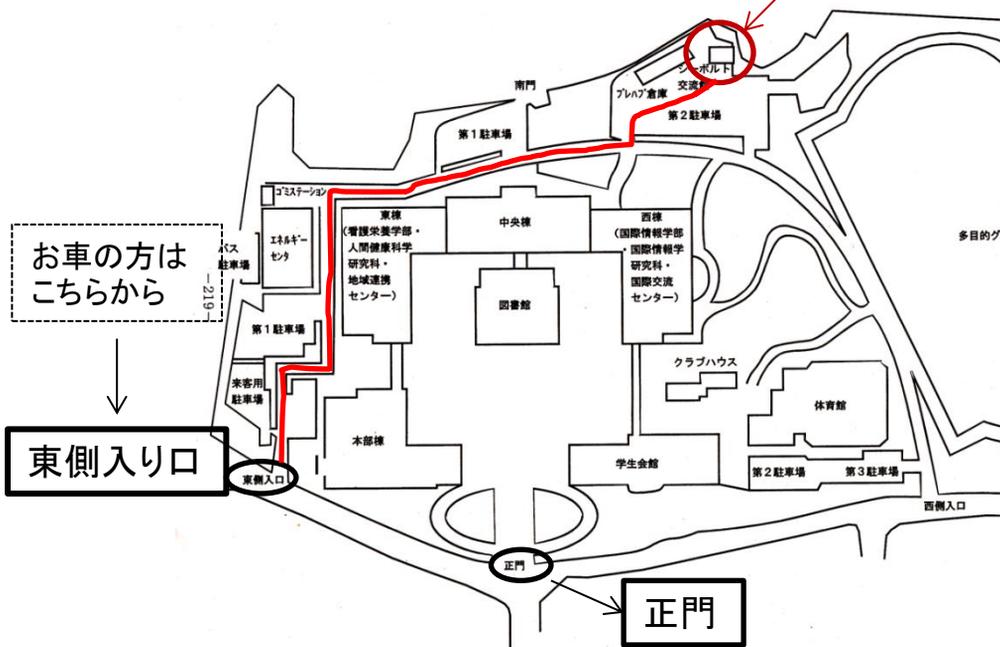
お問い合わせ先

〒851-2195 西彼杵郡長与町まなび野1-1-1
長崎県立大学シーボルト校総務企画課企画グループ

*測定・アンケートデータなどに関して、協力いただける方については、集計・統計処理を行い、研究の一部として利用させていただきます。



シーボルト交流館



お車の方は
こちらから

東側入り口

正門



申込先 FAX番号 **095-813-5220**

自分の活動量をチェック！ 2016年7月31日(日)
FAX 申込書

必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。改めてご連絡いたします。
メールでお申し込みの場合は下記事項を kikaku-g@sun.ac.jp までお送りください。

申込日	平成 年 月 日			
お名前 (複数名の場合は 全員分ご記入ください)	申込者	ふりがな		
		氏名	性別	男 / 女
		電話番号	年齢	代
	同行者1	ふりがな		
		氏名	性別	男 / 女
		電話番号	年齢	代
	同行者2	ふりがな		
		氏名	性別	男 / 女
		電話番号	年齢	代