

平成23年度筑波大学公開講座

健康増進を目指した生活習慣

講座内容

期 日	学 習 内 容	受講対象	募集人員	会 場
6月6日(月)	健康生活と生活習慣	一 般	30人	筑波大学 4A204 (医学群)
6月13日(月)	体重管理のための食事と運動			
6月20日(月)	食事バランスのとり方と運動の実際			
6月27日(月)	睡眠時無呼吸症候群			

時間 18時00分～20時00分

計4日間8時間

《講座内容》 本講座では、健康レベルを維持・向上するために求められる生活習慣として、食事、運動、睡眠、禁煙を取り上げ、どのように改善することが望ましいのか、その具体的な方法について、最新の研究知見を踏まえながら講義します。

講 習 料 無 料

講 師 筑波大学大学院人間総合科学研究科
次世代医療研究開発・教育統合センター
睡眠医学 教授 佐藤 誠
生活習慣病学 助教 中田 由夫

申 込 方 法 ●下記により必要書類を「郵送」または「持参」にてお申込みください。

(1)申込締切日 平成23年5月26日(木) (必着) ※持参の受付時間 9:00～17:00

(2)申 込 先 〒305-8577 つくば市天王台1丁目1-1
筑波大学 教育推進部 社会連携課 社会連携担当 (本部棟2階)
Tel: 029-853-2216・2217

(3)必要書類 ① 受講申込書 (本学指定の様式または便箋大<A4判>の用紙に下記事項をお書きください)

★記載事項 ①講座名 ②氏名(ふりがな)・生年月日(西暦) ③住所・
電話番号・メールアドレス

②返信用封筒(長形3号封筒<12×23.5cm> 1人につき1通とし、住所・氏名を記入の上90円切手貼付)

※筑波大学ホームページから、本学指定の様式をダウンロードできます。

<http://www.tsukuba.ac.jp/> (トップ→社会貢献・生涯学習→公開講座)

決 定 通 知

・募集人員を超えた場合は、本学において抽選の上、受講者を決定し、受講決定通知及び会場案内等を送付します。

なお、抽選に漏れた方についても、その旨通知します。

そ の 他

・都合により、日程変更および講座が中止になる場合があります。

