



# 健康教育講座

## 「ラジオ体操、ウォーキング…健康的に痩せるコツ、知りませんか？」

☆☆☆どちらのキャンパスでも参加OKです！！☆☆☆

講師：高知県立大学 清原泰治 先生

<池キャンパス>

日時：平成24年6月20日（水）

17:50~19:20予定

場所：池キャンパス 共用棟2F 大講義室

<永国寺キャンパス>

日時：平成24年6月27日（水）

17:30~19:00予定

場所：永国寺キャンパス 管理棟2F 会議室

勉強に、遊びに、就活に、と忙しい毎日の皆さん！！

からだに *good* な運動をしていますか？

ご存じ清原先生の、たのしいおはなしを聞いて、

さあ、やってみよう！！

**みんな、ぜひ参加してね～！！**





# 健康教育講座

## 健康的な食事とダイエット

日時： 平成24年6月28日（木）

17:50~19:20

場所： 池キャンパス 共用棟2F 大講義室

講師： 高知県立大学健康栄養学部

廣内智子 先生

田中守 先生

**今回は、池キャンパスのみでの開催です。**

**2回生は、全員参加してください！**

**少し遠いですが、永国寺キャンパスの  
学生さんも、ぜひ参加してください。**

**他学年で、興味のある学生さんの参加も大歓迎です**



平成24年6月4日 健康管理センター



# 健康教育講座

## 「女性の健康とからだについて」

～自分やパートナーのからだを知ろう～

<永国寺キャンパス>

日時：平成24年7月5日（木）

17:40～19:10

場所：永国寺キャンパス南学舎131教室

<池キャンパス>

日時：平成24年7月12日（木）

17:50～19:20

場所：池キャンパス 大講義室（共用棟2F）

☆☆☆どちらのキャンパスでも参加OKです。☆☆☆

☆講師：高知医療センター婦人科 木下宏実 医師

☆内容：からだの構造と働き、妊娠・避妊・性感染症について、女性特有の病気について、他

**1回生は全員参加してください！！**

**2回生以上の学生さんの参加も大歓迎です！！**



<昨年のアンケートから……感想を紹介します。>

- 先生の話が面白くて、わかりやすく、しっかり聞くことができました。
- 中学・高校で学習してきた内容よりも、より深い学習ができて良かったです。
- 自分の体のために、何を心がければよいか分かりました。
- 自分も大切に、相手のことも大切にしなければならぬと思いました。
- 生理痛についても詳しくわかり、もっと自分の体に気を配ろうと思いました。