

平成28年7月8日

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

「女性のキャリア支援等に関する講座」の開催について（ご案内）

本学では、文部科学省の「地（知）の拠点整備事業（大学COC事業）」の取組の一環として、下記のとおり女性のキャリア支援等に関する講座を開催します。

つきましては皆様にご周知いただきたく、ご案内申し上げます。

記

【日 時】平成28年7月20日(水) 19:30～21:00

【場 所】長与町ふれあいセンター体育館（長与町高田郷2005番地3）

【対 象】一般（男女問わず参加可）

【共 催】長与町

【テーマ】ゆっくりしたジョギングでイキイキと働くための体力づくり

【内 容】体に負担が少ない運動でも体力は上がり、生活習慣病の予防にもなるため、適切な運動の方法と効果について説明を行い、運動を身に付けるための実践と指導を行います。

（講師：看護栄養学部栄養健康学科 飛奈 卓郎）

※詳細は別紙チラシをご覧ください。

体に負担が少ない運動でも体力が上がり、
生活習慣病の予防にもなります。

文部科学省
地(知)の拠点

ゆっくりとしたジョギングで
イキイキと働くための

体力づくり教室

～女性のキャリア支援等に関する講座～

Carrier support of the woman

- 日 時 : 平成 28 年 7 月 20 日 (水) 19 時 30 分～ 21 時
- 会 場 : 長与町ふれあいセンター体育館
(長与町高田郷 2005 番地 3)

本教室では、適切な運動の方法と効果についての説明を行い、
運動を身に付けるための実践と指導を行います。

“体力の低下や肥満は気になっているけど何もしていない”

“ウォーキングはしているけどジョギングまでレベルアップする自信がない”

といった、運動の初心者や、運動に興味・疑問がある方の

参加をお待ちしています！

- 講 師 : 飛奈 卓郎 (長崎県立大学 看護栄養学部 栄養健康学科 講師)
- 対象者 : 一般 ※男女問わず参加可能です。
- その他 : 事前申し込みの必要はありません。

軽い運動が出来る服装と体育館シューズをご用意ください。

お問い合わせ

長崎県立大学シーボルト校総務企画課

●TEL : 095-813-5500 ●FAX : 095-813-5220

●メール : kikaku-g@sun.ac.jp

[主催]



長崎県立大学
UNIVERSITY OF NAGASAKI

[共催] 長与町

