

保健室・学生相談室からのお知らせ

大垣女子短期大学では、みなさんの健康づくりのためにさまざまな取り組みをしています。今年度、保健室・学生相談室で開催する主な取り組みは下記のとおりです。
この機会を活用して、自分の健康について考えてみませんか?
ぜひ、参加してください。楽しい時間を過ごせますよ！

平成 28 年度 健康教室年間計画

教室名	日時		テーマ
朝食を食べよう！	4月 6回限定	8:20~8:45	「朝食カフェ」で1日の始まり
簡単料理教室	4月 22日（金）	16:20~18:00	ひとり暮らしのための簡単料理教室 (学友会 下宿生のつどい)
	7月 5日（火）	16:20~18:00	女子短大生のための簡単料理教室①
	後期（未定）	16:20~18:00	女子短大生のための簡単料理教室②
	5月 31日（火）	16:20~17:00	人はなぜ眠る？
睡眠セミナー	6月 7日（火）		眠れるための一工夫
	6月 21日（火）		快眠をめざして カフェ de ワーク
	11月 10日（木）	16:20~17:00	人はなぜ眠る？
	11月 17日（木）		眠れるための一工夫
	12月 1日（木）		快眠をめざして カフェ de ワーク
運動キャンペーン	6月 17日（金）	16:20~18:00	卓球大会
	4月 13日（水）～ 毎週水曜日	12:45~12:50	ミナモ体操
健康管理セミナー	4月 1日（金）	11:30～	ひとり暮らしのための健康管理
	5月 20日（金）	16:20~17:00	貧血予防のための健康管理①（講話）
	6月 9日（木）	12:10~12:50	貧血予防のための健康管理②（食事編）
	5月 27日（金）	16:20~17:00	健康体重のための健康管理①（講話）
	6月 23日（木）	12:10~12:50	健康体重のための健康管理②（食事編）
	後期（未定）	16:20~17:00	女性のための健康管理
ニコニコセミナー (定員 10 名)	4月 25日（月）	16:20~17:00	ゲーム
	5月 23日（月）		ぬり絵
	6月 27日（月）		茶道
	7月 25日（月）		お菓子づくり
	10月 24日（月）		未定
	11月 28日（月）		未定
	12月 26日（月）		未定
	1月 23日（月）		未定

