

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
睡眠セミナー	5月31日(火)	16:20~17:00	人はなぜ眠る？
	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
			

