



＜2014年度 健康相談日カレンダー＞


■2014年4月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	4月9日(水)	4月9日(水)	4月16日(水)	
場所	B3棟 106室	学生相談室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p>今日もスッキリ！簡単にできる便秘解消法！</p> <p>女性に多い便秘。</p> <p>スッキリ気持ちよく排便できるための簡単ストレッチを紹介します。</p>			
時間	12時15分～12時45分			


■2014年5月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	5月7日(水)	5月14日(水)	5月21日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p>簡単にできる骨盤ストレッチ</p> <p>骨盤のゆがみは、腰痛、肩こり、頭痛、下半身太りなど、さまざまな症状の原因といわれています。骨盤のゆがみを、簡単ストレッチで整えていきましょう。</p>			
時間	12時15分～12時45分			


■2014年6月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	6月4日(水)	6月11日(水)	6月18日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p>女性と歯の健康～口の中も手入れしましょう！～</p> <p>女性は男性に比べ、女性ホルモンの変動により歯のトラブルにかかりやすいと言われています。健康を支える口の中の手入れについてお話しします。</p>			
時間	12時15分～12時45分			


■2014年7月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	 <p>女性のための相談 2014年7月</p> <p>健康に関わることを やっています!</p> <p>健康相談 7月2日(水) 7月9日(水) 7月16日(水)</p> <p>仕事や研究の継続に関わることを やっています!</p> <p>仕事や研究の継続 7月9日(水) 7月16日(水)</p>
健康相談日	7月2日(水)	7月9日(水)	7月16日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p>テーマ</p> <p>ふくらはぎマッサージで冷え性改善!</p> <p>冷え性は、むくみ・頭痛・肩こりと体調を狂わせがちです。とくに、暑い夏はクーラーによる身体の冷えがきついですね。簡単にできる改善方法をご紹介します!</p> <p>時間</p> <p>12時15分～12時45分</p>			


■2014年8月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	 <p>女性のための相談 2014年8月</p> <p>健康に関わることを やっています!</p> <p>健康相談 8月6日(水) 8月20日(水) 8月27日(水)</p> <p>仕事や研究の継続に関わることを やっています!</p> <p>仕事や研究の継続 8月20日(水) 8月27日(水)</p>
健康相談日	8月6日(水)	8月20日(水)	8月27日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p>テーマ</p> <p>あなたの健康診断結果を読み解こう</p> <p>健診結果を活かして、自分の健康と日常生活をみなおしましょう。</p> <p>(注)できるだけ、自分の「健康診断結果報告書」をご持参ください。</p> <p>時間</p> <p>12時15分～12時45分</p>			


■2014年9月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	 <p>女性のための相談 2014年9月</p> <p>健康に関わることを やっています!</p> <p>健康相談 9月3日(水) 9月10日(水) 9月17日(水)</p> <p>仕事や研究の継続に関わることを やっています!</p> <p>仕事や研究の継続 9月10日(水) 9月17日(水)</p>
健康相談日	9月3日(水)	9月10日(水)	9月17日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p>テーマ</p> <p>もしかしてプチうつ? やる気がでない自分をケアしよう</p> <p>「やる気が起きない」「身体がだるい」など、全てが面倒になる「プチうつ」。</p> <p>女性ホルモンや心の状態を知って、ケアしましょう。</p> <p>時間</p> <p>12時15分～12時45分</p>			


■2014年10月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	10月22日(水)	10月8日(水)	10月15日(水)	
場所	B4棟W103 大会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	テーマ	<p align="center">乳がん検診に行った事がありますか？</p> <p align="center">乳がんの初期症状は「しこり」がない場合もあります。 乳がん検診を受けて、早期に乳がんを発見することが大切です。</p>		
	時間	12時15分～12時45分		


■2014年11月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	11月5日(水)	11月12日(水)	11月26日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	テーマ	<p align="center">「めまいや耳鳴り」はありませんか？</p> <p align="center">疲れ？更年期？自分しか分からない「めまい」「耳鳴り」について 一緒に考えましょう！</p>		
	時間	12時15分～12時45分		


■2014年12月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	12月3日(水)	12月10日(水)	12月17日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	テーマ	<p align="center">子宮筋腫のことを知っておきましょう！</p> <p align="center">女性の病気の中でもとくに多い病気です。 「子宮筋腫」について一緒に考えましょう。</p>		
	時間	12時15分～12時45分		


■2015年1月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	1月7日(水)	1月14日(水)	1月21日(水)	
場所	B16棟 会議室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p style="text-align: center;">アレルギー性鼻炎について</p> <p>くしゃみ、鼻づまりなど、つらい鼻炎の季節がやってくる前に一緒に考えましょう。</p> <p style="text-align: center;">12時15分～12時45分</p>			

■2015年2月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	2月4日(水)	2月18日(水)	2月18日(水)	
場所	B3棟 106室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p style="text-align: center;">むくみをとってすっきりボディ</p> <p>むくみの原因を知り、簡単にできるむくみ解消法をためしてみませんか？</p> <p style="text-align: center;">12時15分～12時45分</p>			

■2015年3月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	3月11日(水)	3月11日(水)	3月18日(水)	
場所	B3棟 106室	C棟2階 406教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p style="text-align: center;">腰痛予防について</p> <p>多くの人が経験したことがある腰痛。 簡単にできるストレッチや生活上の注意などを紹介します。</p> <p style="text-align: center;">12時15分～12時45分</p>			