



＜2012 年度 健康相談日カレンダー＞


■2012 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6日(水) 6月13日(水)	6月4日(月)	6月11日(月)	
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	K403 教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	自分の身体をもっと知ろう！～ホルモンについて～ 私たちの身体はホルモンのサイクルでコントロールされています。 バランスがくずれた時の乗り越え方などについて、一緒に考えましょう。			
時間	12時15分～12時45分			

■2012 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	
健康相談日	7月4日(水) 7月11日(水)	7月8日(月)	7月8日(月)	
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	K403 教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	健康診断ってなに？～結果から、血圧・コレステロールについて考えてみよう～ さん、健康診断を受けていますか？何のための検査項目？一緒に考えましょう。			
時間	12時15分～12時45分			

■2012 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	
健康相談日	8月1日(水) 8月8日(水)	8月6日(月)	8月27日(月)	
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	K403 教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	からだの症状からみる女性の病気について ～こんな症状ありませんか？～ たいしたことないけれどちょっと心配…。めまい、疲れやすい等からだの不調から どんな病気が考えられるか、生活上の注意などについて一緒に考えましょう			
時間	12時15分～12時45分			

■2012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
健康相談日	9月3日(月) 9月12日(水)	9月24日(月)	9月10日(月)
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	K403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	これだけは知っておきたい子宮と卵巣の病気について ライフスタイルや食生活の変化により、女性特有の病気にかかる人が増えています。 婦人科に行くのは抵抗がある人も、自分の身体を知るために 一緒に考えましょう！	
	時間	12時15分～12時45分	



■2012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10日(月) 10月17日(月)	10月1日(月)	10月15日(水)
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	K403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	むくみをとってすっきりボディ！！ むくみの原因を知って、いつでもできる簡単なむくみ解消法を ためしてみませんか？あなたも今日からすっきり健康！！	
	時間	12時15分～12時45分	



■2012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14日(水) 11月21日(水)	11月5日(月)	11月19日(月)
場所	B16棟 保健センター会議室	K403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	あなたもできる! 心肺蘇生法とAED 今、心肺蘇生法はとっても簡単になり、赤ちゃんからお年寄りまで、同じ方法でできるようになりました。いざという時、大切な人の命を守るために、この機会に覚えておきませんか。	
	時間	12時15分～12時45分	



■2012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12日(水) 12月19日(水)	12月3日(月)	12月10日(月)
場所	B16棟 保健センター会議室	K403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	簡単にできる！応急手当 ケガをした！出血した！やけどした！のどにつまった！ そんな時、身近なもので簡単にできる応急手当をしておくとお安心です。	
	時間	12時15分～12時45分	



■2013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16日(水) 1月23日(水)	1月7日(月)	1月21日(月)
場所	B16棟 保健センター会議室	K403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	骨粗しょう症予防のために 女性は閉経とともに骨密度がどんどん少なくなってきました。 今のうちからコツコツ予防生活をはじめてみませんか？	
	時間	12時15分～12時45分	



■2013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6日(水) 2月13日(水)	2月4日(月)	2月18日(月)
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	K403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	ひざ・股関節痛予防のための簡単ストレッチ ひざや股関節の痛みは、40歳代から女性に増えてきます。いつでも、どこでもできる 簡単ストレッチでいつまでも若々しい身体をキープしましょう！	
	時間	12時15分～12時45分	



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6日(水) 3月13日(水)	3月4日(月)	3月11日(月)
場所		B16棟 健康管理センター 会議室	K403教室	1階 会議室
ミニ・ セミナ ー	テーマ	きょうもスツキリ 便秘予防 便秘の原因や予防、対策を知っておなかスツキリ生活を送りましょう！		
	時間	12時15分～12時45分		



以上