

ダイバーシティ&インクルージョンセミナー
「ずっと笑顔で健康に！」

女子学生のためのウェルネスジャーニー
～ムリなく、なりたい自分を手に入れるためのヒント～

未来の自分に
投資しよう！

セミナー内容

- 女性のライフステージごとの健康問題：20代から50代以降の身体の変化と健康リスクを知る。
- 体の内面から健やかに：正しい食生活のあり方と、必要な栄養について学ぶ。
- ちょっとした運動習慣が未来を変える：毎日簡単にできるエクササイズの習慣とその効果に迫る。
- 楽しく続けられる健康ライフ：運動や健康的な生活を続けるためのモチベーションのコツを身につける。

全ての学生・教職員が受講可！

保井 智香子 先生

立命館大学食マネジメント学部教授

専門分野：応用健康科学、スポーツ栄養学、
健康教育

著書：『食生活のソーシャルイノベーション』
(共著/晃洋書房)、『スポーツ栄養学』
(共著/化学同人)など

資格：管理栄養士、公認スポーツ栄養士、
健康運動指導士など

※当企画はご参加者のジェンダー属性等を問うものではありません。

健康で笑顔の
未来を一緒に
作りましょう！



<https://forms.office.com/r/1rFrb1kUJN>

日時 2024年12月12日(木)
16:30～18:00

場所 本学 びわこ・くさつキャンパス
カラーニングハウスⅡ1階 C501
(オンライン併用)



このQRコード、URL
より、お申込みください。

申込締切り
12月5日(木)迄

人生100年時代を楽しむ
ウェルネスってなに？

※英語での文字情報保障や、座席の配慮希望及び場内誘導などの配慮
が必要な方は12月2日(月)までに具体的なご希望内容をご連絡ください。
ご要望内容を検討させていただき、できる限りの対応をいたします。

共催：立命館大学男女共同参画推進リサーチライフサポート室

問い合わせ先 diver-i@st.ritsumeai.ac.jp
ダイバーシティ&インクルージョン推進室