

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
コラーニングハウス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

Invest in your
future self!

Diversity and Inclusion Seminar “Staying Happy and Healthy: A Wellness Journey for Female Students” —Effortlessly Becoming Who You Want to Be—

Seminar Content

- Women's health issues at each stage of life: Understand how your body changes and health risk from your 20s to your 50s and beyond
- Healthy from the inside out: Learn about proper dietary habits and nutritional requirements
- Change your future with just a bit of exercise: Explore simple daily exercise routines and their benefits
- Sustaining an enjoyable & healthy lifestyle: Learn how to motivate yourself to continue exercising and leading a healthy lifestyle.

Open to all students, faculty, and staff!

Dr. Chikako Yasui
Professor, College of
Gastronomy Management

Areas of expertise: Applied health science, sports nutrition, health education

Books: " *Social Innovation in Dietary Habits* " (Koyo Shobo), " *Sports Nutrition* " (Kagaku Dojin), and more!

Qualifications: Registered Dietitian, Certified Sports Nutritionist, Health Fitness Instructor

* We do not ask about the gender or other attributes of participants when they apply.

Let's create
a healthy
and smiling
future
together!



<https://forms.office.com/r/W2KWKach7E>

Date/Time: Thursday, December 12, 2024
16:30 - 18:00

Venue: C501, 1st floor, Co-Learning House II
Biwako-Kusatsu Campus (online hybrid format)



Apply from this QR
code or URL.

Application Deadline
Dec. 5 (Thu.)

What constitutes
wellness in the era
of 100-year
lifespans?

* If you require language assistance such as real-time English text transcription, have requests for seating arrangements, or need help getting to your seat, please contact us with your specific requests by Monday, December 2. We will try to accommodate your requests to the best of our ability.

Co-hosting: Research-Life support Division for Promotion
of Gender Equality

Inquiries: diver-i@st.ritsumei.ac.jp
Office of Diversity and Inclusion Promotion

