

報道配布資料

平成23年(2011年)8月10日



所属名	所属長名	部局長名	担当者職・氏名	連絡先
山口県立大学	学長 えさと けんすけ 江里 健輔	附属地域共生センター所長 あかほね きよし 赤羽 潔	附属地域共生センター専任研究員 にしやま かよこ 西山 香代子	083-928-3495
発表内容の 関係地域	全県、岩国、柳井、下松、光、周南、山口、防府、宇部、美祢、山陽小野田、 下関、長門、萩、阿武町、首都圏			

1 件名

平成23年度(2011年度) 山口県立大学 「萩サテライトカレッジ」の参加者募集について

2 内容

NO	件名	概要	①期間 ②会場 ③受講料 ④申込方法等
1	萩サテライトカレッジ 「健康づくりを楽しもう！ 一心とからだのリフレッシュ」	健康づくりについて、心の元気 やからだの元気について学びま す。特に今回は、日常生活に役立 つ運動について2回実施し、さら に加齢と共に変化する免疫能につ いて運動・食事の具体的な取り組 みについて学びます。	①平成23年9月3日(土) ～9月24日(土)全4回 10:30～12:00 ②萩中央公民館 ③1,500円 ④別添チラシのとおり

3 申し込み・問合せ先

山口県立大学附属地域共生センター
「生涯学習部門」
〒753-8502 山口市桜島3丁目2-1
TEL/FAX (083)928-3495



公立大学法人

山口県立大学

Yamaguchi Prefectural University



山口県立大学萩サテライトカレッジ

健康づくりを楽しもう！

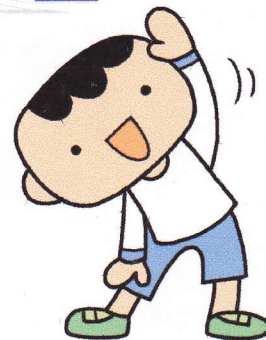
～心とからだのリフレッシュ～

期 間 平成23年9月3日(土)～9月24日(土)

時 間 10:30～12:00

会 場 中央公民館

主 催 山口県立大学 共 催 萩 市



プログラム

	日 時	講 座 内 容	講 師
1	9月 3日(土)	美しい姿勢で健脚づくり 上半身の姿勢を改善することで、膝の痛みや腰の痛みを予防 または改善することもできます。	看護栄養学部 教 授 眞竹 昭宏
2	9月10日(土)	楽しもう!体で感じる・心で感じる簡単エクササイズ 老化しやすい筋肉を意識したシンプルなエクササイズを体感 してみましょう。(※注意事項有)	看護栄養学部 助 教 三谷 明美
3	9月17日(土)	あなたの心は元気ですか こころの様子を知ることによって、元気を維持するにはどうす ればいいのかを考えてみましょう。	看護栄養学部 教 授 中村 仁志
4	9月24日(土)	免疫能アップで健康づくり!! 加齢とともに免疫能はどのように変化するのでしょうか。免疫能 を高める運動とは?食事とは?	看護栄養学部 助 教 兼安 真弓

(※9月10日注意事項:着心地の良い動きやすい服装・シューズをお願いします。水分補給ができるように準備しておきましょう。ストレッチの際にバスタオルを使用しますので持参して下さい。通院治療中の方は主治医の了解を得て下さい。高血圧・心疾患・膝や股関節に疾患のある方はご遠慮下さい。気になることがあればお申し込みの際にご相談下さい。)

- ☆ 受講料 1,500円(資料代を含む) 初回受講時にお支払い下さい。
- ☆ 受講方法 全講座の受講者には修了証書を授与します。部分受講も可能です。(金額は同額です)
- ☆ 申し込み (1)方法 電話にてお申し込み下さい。(氏名・住所・電話番号、部分受講を御希望の方は希望の講座名をお知らせ下さい。)
- (2)申し込み先 〒758-8555 萩市大字江向510 萩市文化・生涯学習課
TEL:0838-25-3590 / FAX:0838-25-3149
- (3)締切 8月24日(水)
- ☆ 募集定員 40名(定員になり次第締切りますので、お早めにお申し込み下さい。)

※この講座に関するお問い合わせは

萩市文化・生涯学習課

TEL:0838-25-3590 / FAX:0838-25-3149

山口県立大学附属地域共生センター

TEL / FAX:083-928-3495