

報道配布資料

平成24年(2012年)5月10日

所属名	所属長名	部局長名	担当者名	連絡先
山口県立大学	学長 江里 健輔	附属地域共生センター所長 加登田 恵子	附属地域共生センター専任研究員 岩本 洋二	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 首都圏			

◆件名

平成24年度山口県立大学サテライトカレッジの開催及び参加者募集について

— 関係市町との共催事業・単独事業 —

◆内容

件名	概要	備考
下松サテライトカレッジ 継続は力なり！ 生涯青春！～健康に生きる～	高齢者を対象にした実践講座 ・赤ちゃんから学ぶ筋力トレーニング ・美味しく食べて健康寿命をアップしよう！ ・心は元気の源 ・医療制度・福祉制度を活用しよう	・平成24年6月9日(土) ～30日(土)全4回 ・会場：下松市市民交流拠点施設 ほしらんど くだまつ ・受講料：1,500円 ・詳細：別添チラシのとおり
長門サテライトカレッジ 素敵な老いを迎えるための 準備講座	50歳からの素敵な生き方を再考し、加齢を積極的に考える ・いきいき元気のすすめ ・老化の科学：不老不死は可能か？ ・軽やかに身体を動かして生活フィットネスを高めよう	・平成24年7月10日(火) ～8月9日(木)全3回 ・会場：長門市物産観光センター ・受講料：1,000円 ・詳細：別添チラシのとおり
YPU(山口県立大学)すこやかライフセミナー 失敗しないダイエット 無理なく続けられる工夫がいっぱい！	「すこやかに暮らすための技」を身につける方法を学習 ・スタート・簡単チェックで知ろう ・いつでもどこでもエクササイズ ・超簡単ヘルシークッキング ・カロリー控えめデザートクッキング ・ゴール・達成感を分かち合おう	・平成24年6月23日(土) ～10月27日(土)全5回 ・会場：山口県立大学 1号館 B23 教室 ・受講料：2,000円 ・詳細：別添チラシのとおり

◆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 ☎・Fax 083-928-3495

〒753-8502 山口市桜島3丁目2-1





平成 24 年度山口県立大学 下松サテライトカレッジ

生涯青春！健康に生きる

受講生
募集

回	日時	テーマ 及び 講座内容	講師
1	6月 9日(土) 10:30~12:00	～赤ちゃんから学ぶ筋力トレーニング～ 手足の筋力の発達していない赤ちゃんは、身体の軸となる背骨まわりの筋肉をうまく使って寝返りをします。その動きから無理なく手軽に体幹の筋力トレーニングをして正しい姿勢を維持する方法を学びましょう。 ※軽い運動ができる服装で受講してください。	看護栄養学部 教授 眞竹 昭宏
2	6月 16日(土) 10:30~12:00	～美味しく食べて健康寿命をアップしよう～ 健康寿命を延ばすために、日常の食生活を考えてみませんか。	看護栄養学部 准教授 弘津 公子
3	6月 23日(土) 10:30~12:00	～心は元気の源～ 心の元気とからだの元気はつながっています。心の元気を維持するための方法を一緒に考えましょう。	看護栄養学部 教授 中村 仁志
4	6月 30日(土) 10:30~12:00	～医療制度・福祉制度を活用しよう～ 医療制度や福祉制度を上手に活用して、心豊かに生活しましょう。身近にある医療制度や福祉制度との上手な付き合い方についてお話しします。	社会福祉学部 教授 田中 耕太郎

- ◆ 主催 山口県立大学 ◆ 共催 下松市教育委員会
- ◆ 会場 下松市市民交流拠点施設 ほしらんど くだまつ 2階 交流室 5A・5B
- ◆ 受講料 1,500円 (全4回分。初回受講時にお支払いください。)
- ◆ 定員 60名
- ◆ 申込方法 「山口県立大学下松サテライトカレッジ受講希望」とご明記のうえ、はがきまたは FAX にて、①住所 ②氏名 ③電話番号をお知らせください。電話でもお申込みできます。
- ◆ 申込先 〒744-8585 下松市大手町 3-3-3
下松市教育委員会生涯学習振興課
TEL 0833-45-1870 FAX 0833-45-1865
- ◆ 申込締切 5月25日(金) 必着
- ◆ 受講決定通知 初回講座日の約1週間前までに各自へ「はがき」で通知します。
- ◆ お問い合わせ先 下松市教育委員会生涯学習振興課 TEL 0833-45-1870
山口県立大学附属地域共生センター TEL 083-928-3495

笑い・花・童謡
心豊かな人づくり事業
シンボルマーク



50 歳からの素敵な生き方を再考し、加齢を積極的に考える講座です。

素敵な老いを迎えるための 準備講座

日時 7月10日(火)・7月19日(木)・8月9日(木) 18:30～20:00

会場 長門市物産観光センター2階会議室1・2 (〒759-4101 長門市東深川1324番地1)

日時	テーマおよび講座内容	講師
〈第1回〉 7月10日(火) 18:30～20:00	いきいき元気のすすめ 加齢と共に元気に暮らす意味と意義を考えましょう。そして、どのようにすれば「いきいき元気」に暮らすことができるか、その方法についてお話しします。	看護栄養学部 教授 田中マキ子
〈第2回〉 7月19日(木) 18:30～20:00	老化の科学：不老不死は可能か？ 科学と医療の進歩は、将来不老不死をもたらすでしょうか。少なくとも、老化を研究し理解することで、より健康な長寿を期待できそうです。	看護栄養学部 教授 吉村 耕一
〈第3回〉 8月9日(木) 18:30～20:00	軽やかに身体を動かして生活フィットネスを高めよう 日常生活で動かしていない筋肉をすみずみまで軽やかに動かして、筋肉を活性化させるとともに、爽快で生き生きした感覚を感じ、身体を動かすことの楽しさと生活フィットネスを高めましょう。	情報化推進室長・ 教授 青木 邦男

- 定員 40人 (定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。)
- 受講料 1,000円 (全3回分。部分受講の場合も同額です。)
- 受講方法 原則全講座受講としますが、部分受講も可能です。全講座を受講された方には修了証を授与します。
- 申込方法 はがき、電話またはFAXで、住所・氏名・電話番号を下記の宛先までお知らせください。

〒759-4101 長門市東深川 2660 番地 4 長門市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

TEL: 0837-22-3526 FAX: 0837-22-3564

- 申込締切 平成24年6月22日(金)
- 受講通知 6月末までに、各自へお知らせします。

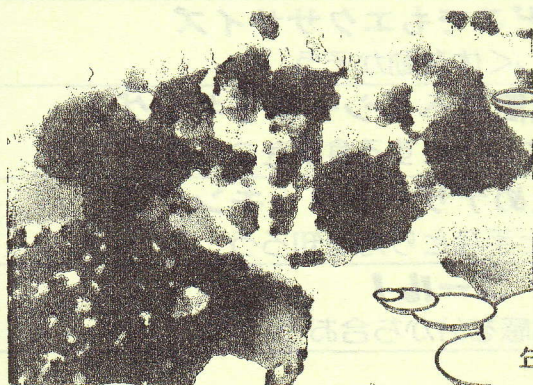
〈主催〉山口県立大学 〈共催〉長門市教育委員会

“分かったらいるけど、やめられない”方、大募集!!

平成 24 年度 YPU(山口県立大学)すこやかライフセミナー

失敗しないダイエット

無理なく続けられる工夫がいっぱい!



当初の計画の通り、目標を達成し、良い生活習慣ができた。これからも続けたいと思う。60歳, 男性

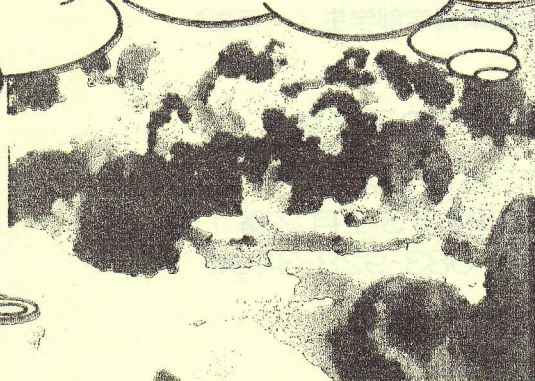
参加者の声

4年間の苦勞が半年で解決できてとても満足。73歳, 男性

最初は安易な気持ちで参加したけど、意識改革ができて、体重も減少してうれしかったです。29歳, 女性

クイズや実際の活動など、変化に富んだメニューで楽しくできた。サポートの先生や学生さんが気持ちよく接して下さったのもよかった。61歳, 女性

食事についてのアドバイスが大変役に立ちました。46歳, 女性



- 期 間 平成 24 年 6 月 23 日 (土) ~ 10 月 27 日 (土) (5 回コース)
- 対 象 本気で減量したいと思っている人 (先着 20 名)
- 内 容 時間、場所、内容については裏面をご覧ください
- 費 用 2,000円
- 主 催 山口県立大学
- 申し込み 山口県立大学附属地域共生センター
- 問い合わせ **電話/FAX 083-928-3495**
- 締 切 **5月25日** (電話またはFAXにてお申し込みください)



YPUすこやかライフセミナー.....

「すこやかに暮らすための技」を身につける方法を学習します。毎回、食事や運動などのテーマを設けて、グループ活動を中心に学習会を開催します。

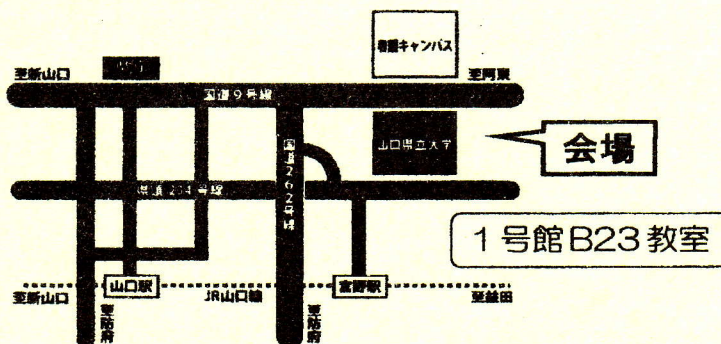
日程	時間	テーマ
6月23日 (土)	13:30~15:30	スタート! 簡単チェックで自分を知ろう
7月28日 (土)	13:30~15:30	いつでもどこでもエクササイズ 楽しく体を動かそう
9月1日 (土)	13:30~15:30	誰でもできる超簡単ヘルシークッキング♪ 体を内側からキレイにする食事をつくろう
9月29日 (土)	13:30~15:30	カロリー控えめデザートクッキング♪ 間食の上手なとり方を知ろう
10月27日 (土)	13:30~15:30	ゴール! 達成感を分かち合おう

○講師

- ・看護栄養学部教員
長坂祐二(副学長)・乃木章子(教授)・山崎あかね(講師)・繁田真弓(助教)・佐々木亜希(助手)
三上奈々(助手)・澄川朋子(助手)・盛岡のぞみ(教育補助員)
- ・看護栄養学部学生(4年生)

○大学へのアクセス

〒753-8502
山口市桜島3丁目2番1号
TEL 083-928-3495



○ FAXでの申し込みの際には下の記入欄をご利用ください。

ふりがな		男・女
お名前		年齢 歳
ご住所	〒 -	
電話番号	() -	電話で連絡が付きやすい時間帯 (昼間 ・ 夜間 ・ () 時頃)