

記者配布資料

平成 28 年(2016 年) 5 月 9 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 ながさか ゆうじ 長坂 祐二	地域共生センター 所長 か と だ けい こ 加登田 恵子	地域共生センター 共生教育部門 ひらの くみ こ 平野 久美子	☎083-928-3495
発表内容の 関係地域	[全県]、岩国、[柳井]、周南、山口、防府、宇部、山陽小野田、下関、長門、 萩、首都圏			

1 件名

平成 28 年度山口県立大学 柳井市サテライトカレッジの開催について

2 内容

件名	講座テーマ	備考
平成 28 年度柳井市サテラ イトカレッジ イキイキ 長生き！ 生活習慣病を予防するた めの食生活・運動	<p><第 1 回> ◆自分の食生活を見直し て生活習慣病を予防しよ う</p> <p><第 2 回> ◆健康食品との正しいつ きあい方</p> <p><第 3 回> ◆頑張らない運動でロコ モを予防しましょう</p>	<p>・期 日 平成 28 年 6 月 25 日(土) ～7 月 23 日(土) 全 3 回</p> <p>・時 間 10 : 00～11 : 30</p> <p>・会 場 柳井市文化福祉会館</p> <p>・受講料 1000 円</p> <p>・詳細 別添チラシのとおり</p>

3 問い合わせ先

〒753-8502 山口市桜島 3 丁目 2-1
山口県立大学地域共生センター 共生教育部門
電話 (083) 928-3495 FAX (083) 928-3021

＼ イキイキ 長生き! ／

生活習慣病を予防するための食生活・運動

日程 平成 28 年 6 月 25 日(土)・7 月 9 日(土)・7 月 23 日(土)

会場 柳井市文化福祉会館 (柳井市柳井 3718 番地 TEL0820-22-0680)

第 1 回

自分の食生活を見直して生活習慣病を予防しよう

看護栄養学部 栄養学科 講師 山崎あかね

6 月 25 日(土)

10:00~11:30

生活習慣病を予防するためには、正しい食生活を身に付けることが大切です。今回は生活習慣病の一つである高血圧について、ぜひ実践してほしい食生活の工夫などをお話しします。また、家庭で作ったお味噌汁を持参いただけましたら塩分チェックをします。

第 2 回

健康食品との正しいつきあい方

看護栄養学部 栄養学科 准教授 大野正博

7 月 9 日 (土)

10:00~11:30

健康食品と呼ばれるものが、ちまたにたくさん氾濫しています。食品なの？薬なの？健康食品を食べていれば健康になれるの？様々な健康食品や、それらに含まれている有効成分、そして安全性についてお話します。

第 3 回

頑張らない運動でロコモを予防しましょう

看護栄養学部 看護学科 准教授 曾根文夫

7 月 23 日(土)

10:00~11:30

ロコモ予防のために自宅でできる簡単な体操や筋トレをご紹介します。元気に自分らしい生活を続けるために運動を始めませんか。

※ 運動しやすい服装でご来場ください。

- ◆ 定 員 30 名 (先着順)
- ◆ 受 講 料 1000 円 (全 3 回分) 1 回のみ受講の場合、受講料は 500 円です。
- ◆ 受講方法 部分受講も可能です。全講座受講された方には修了証書を授与します。
- ◆ 申込方法 電話、FAX、はがきで、住所・氏名・電話番号を下記申込先までお知らせください。
- ◆ 申込締切 平成 28 年 6 月 15 日(水)
- ◆ 受講通知 講座開始の約 4 日前までに、山口県立大学から各自へお知らせします。

柳井市教育委員会生涯学習・スポーツ推進課

〒742-8714 柳井市南町 1 丁目 10 番 2 号

TEL : 0820-22-2111(内線 331) FAX : 0820-23-7371

