



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。	管理栄養学部 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。	管理栄養学部 講師 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。	管理栄養学部 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



キラリン