

受講料
1,500 円

いつまでも若々しく!!

～心とからだの元気アップ講座～

5月26日(土)～6月30日(土)

10:30～12:00(全4回)

場 所：周南市新南陽公民館 ・ 新南陽勤労青少年ホーム

(TEL:0834-63-1188)

(TEL:0834-63-5533)

定 員：40名(申し込み順) ※当日までに定員に満たない場合は、当日受付あり。

対 象：おおむね50歳以上の方

※④については、軽い運動が出来る服装でご参加ください。(室内履きも必要)



申込期間：5月7日(月)～5月17日(木) (定員になり次第受付を終了します)

① 5月26日(土)

新南陽公民館

「地域を活かすあなたの力」

高齢者の孤独死等が問題となり、地域における人と人とのつながりが薄くなっているとも言われています。一人ひとりに期待される役割が重要となってきています。これからは、あなたの力を地域で活かしてみませんか。

講師) 社会福祉学部准教授 内田充範

② 6月9日(土)

新南陽公民館

「中高年の心とからだの健康」

中高年期になると、心もからだも大きな変化を迎えます。年齢を重ねてもパートナーとの絆を大切にするために「心とからだの健康」の視点から、健康管理に役立つ情報をお伝えします。

講師) 看護栄養学部講師 中本朋子

③ 6月23日(土)

新南陽公民館

「元気のヒミツは食事にある！」

やせ・肥満など体格のことや食事のとり方について知り、これからの人生を楽しむために、食生活で今から準備しておくことについて考えます。

講師) 看護栄養学部准教授 草間かおる

④ 6月30日(土)

勤労青少年ホーム

「全身を動かし、生き生きした 身体を取り戻しましょう！」

全身の筋肉を無理なく動かし、筋肉を刺激して活性化するとともに、簡単な肩こり・腰痛体操やロコモティブシンドローム(運動器の障害)予防の運動を一緒に楽しく行いましょう。

講師) 社会福祉学部教授 青木邦男

■お申込み・お問合せ先

周南市生涯学習センター中央公民館 (〒745-0071 岐山通 1-4)

電話/ **0834-22-8690**

F A X : 0834-22-8816

Eメール : chuo-ko@city.shunan.lg.jp