

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