



山口県立大学サテライトカレッジ  
共催：周南市教育委員会

受講料  
1,500円

# 継続は力なり ～今からはじめる 元気アップ講座～

5月28日(土)～7月9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)

対 象：おおむね50歳以上の方

※①と③については、軽い運動が出来る服装でご参加ください。



申込期間：5月6日(金)～5月16日(月) (定員になり次第受付を終了します)

① 5月28日(土) 勤労青少年ホーム

## 「美しい姿勢で健脚づくり」

上半身の姿勢を改善することで、膝の痛みや腰の痛みを予防または改善することもできます。その理論と実践を体験して、いつまでも元気に歩ける健脚づくりに繋がしましょう。

講師) 看護栄養学部教授 眞竹 昭宏

② 6月11日(土) 新南陽公民館

## 「健康づくりと健康の指標」

健康づくりのための政策と集団の健康指標の現状について、わかりやすくお話します。

講師) 看護栄養学部教授 日野 精二

③ 6月25日(土) 勤労青少年ホーム

## 「今日からできる簡単エクササイズ」 ～運動は「量より質」 体も心もマイペース～

運動の効果は加齢と共に現れにくいものですが、いくつになっても効果はあります。大事なことは、楽しみながら継続すること。その一歩となるエクササイズです。

講師) 看護栄養学部助教 三谷 明美

④ 7月9日(土) 新南陽公民館

## 生活習慣を振り返る ～「睡眠」について考えてみよう～

「食事」、「運動」とともに「休養」は健康づくりのための大きな柱です。今回は、身体の中にある見えないリズムを意識しながら、自分の「睡眠」を一緒に振り返ってみます。

講師) 看護栄養学部准教授 吉村 眞理

### ■お申込み・お問合せ先

周南市中央公民館 (〒745-0071 岐山通 1-4 FAX/0834-22-8816) 電話/ **0834-22-8690**

※内容は一部変更になる場合がございます。最新の情報は、ホームページで告知させていただきますので、予めご了承ください。