



山口県立大学萩サテライトカレッジ

健康づくりを楽しもう！

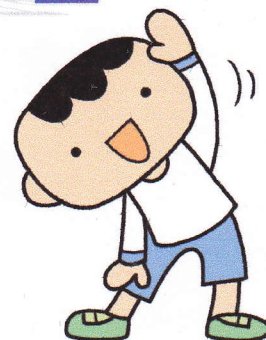
～心とからだのリフレッシュ～

期 間 平成23年9月3日(土)～9月24日(土)

時 間 10:30～12:00

会 場 中央公民館

主 催 山口県立大学 共 催 萩 市



プログラム

| | 日 時 | 講 座 内 容 | 講 師 |
|---|----------|---|------------------------|
| 1 | 9月 3日(土) | 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。 | 看護栄養学部 教 授 眞竹 昭宏 |
| 2 | 9月10日(土) | 楽しもう!体で感じる・心で感じる簡単エクササイズ 老化しやすい筋肉を意識したシンプルなエクササイズを体感 してみましょう。(※注意事項有) | 看護栄養学部 助 教 三谷 明美 |
| 3 | 9月17日(土) | あなたの心は元気ですか こころの様子を知ることによって、元気を維持するにはどうす ればいいのかを考えてみましょう。 | 看護栄養学部 教 授 中村 仁志 |
| 4 | 9月24日(土) | 免疫能アップで健康づくり!! 加齢とともに免疫能はどのように変化するのでしょうか。免疫能 を高める運動とは?食事とは? | 看護栄養学部 助 教 兼安 真弓 |

(※9月10日注意事項: 着心地の良い動きやすい服装・シューズをお願いします。水分補給ができるように準備しておきましょう。ストレッチの際にバスタオルを使用しますので持参して下さい。通院治療中の方は主治医の了解を得て下さい。高血圧・心疾患・膝や股関節に疾患のある方はご遠慮下さい。気になることがあればお申し込みの際にご相談下さい。)

- ☆ 受講料 1,500円(資料代を含む) 初回受講時にお支払い下さい。
- ☆ 受講方法 全講座の受講者には修了証書を授与します。部分受講も可能です。(金額は同額です)
- ☆ 申し込み (1) 方 法 電話にてお申し込み下さい。(氏名・住所・電話番号、部分受講を御希望の方は希望の講座名をお知らせ下さい。)
- (2) 申し込み先 〒758-8555 萩市大字江向 510 萩市文化・生涯学習課
TEL: 0838-25-3590 / FAX: 0838-25-3149
- (3) 締 切 8月24日(水)
- ☆ 募集定員 40名 (定員になり次第締切りますので、お早めにお申し込み下さい。)

※この講座に関するお問い合わせは

萩市文化・生涯学習課

TEL: 0838-25-3590 / FAX: 0838-25-3149

山口県立大学附属地域共生センター

TEL / FAX: 083-928-3495