

山口県立大学公開講座

共催：周南市/後援：山口県立大学同窓会桜園会徳山支部

公開講座

話題の健康 & 子育て 気になる子育て 孫育て

受講料
無料

いろいろな世代のみなさまが健康について、学び・体験していただき、暮らしに役立てていただきたい。また、子育てについて、親・家族・地域が温かい関わりができるように企画しました。江里学長、看護栄養学部3名の講師陣が理論と実践面の立場からそれぞれ具体的な講義を行います。皆様のご参加をお待ちしています。

平成 22 年

6月5日(土)～7月10日(土)

13:30～15:00(全4回)

場 所:周南市徳山保健センター ・ コアプラザかの ・ 新南陽公民館

定 員:50名(お申込多数の場合は抽選) 対 象:どなたでも



① 6月5日(土)

徳山保健センター

「育児不安のメカニズムと対処法」

私達は想定外の出来事が生じた場合に不安を感じます。育児は想定外の出来事が日常茶飯事のように起こります。ここでは育児不安のメカニズムとその対処法をお話します。

講師)看護栄養学部准教授 木戸久美子

③ 6月26日(土)

新南陽公民館

「美しい姿勢づくりで転倒予防」

からだの構造と加齢にともなうからだの衰えについて、しっかりと理論を学んだうえで、美しい姿勢としっかりした足腰を鍛えるため独自に考案したトレーニングプログラム BUSHIDO を実践します。

講師)看護栄養学部教授 眞竹 昭宏

② 6月12日(土)

コアプラザかの

「医者との上手な付き合い方」

健康を保つ秘訣は未病のうちにケアすることです。そのため何でも、気軽に、相談出来る同じ目線に立つポジティブ志向の医師と日頃から親しくしておくことが重要です。

講師)山口県立大学学長 江里 健輔

④ 7月10日(土)

徳山保健センター

「幼児期の食生活について」

最近の子どもの食生活に関する問題点について、幼児期の望ましい食生活について等をお話します。

講師)看護栄養学部講師 山崎あかね

■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

山口県立大学附属地域共生センター生涯学習部門 電話/ 083-928-3495