

平成22年度 山口県立大学 下関サテライトカレッジ



# 今から始めよう！

## ～心とからだのリフレッシュ～

山口県立大学の講師陣がお届けする専門講座です。本年度は、健康について考え、実践する内容です。さあ、あなたもステキな講師と仲間と一緒に、心もからだもリフレッシュしてみませんか？



【主催】 山口県立大学

【共催】 下関市教育委員会

【場所】 下関市生涯学習プラザ 2F 学習室1・2

### プログラム

回	日時	テーマ	講師
1	7月 3日 (土) 13:30~15:00	<b>爽やかに身体を動かして、心身を目覚めさせよう</b> ストレッチングや少し身体が温まる程度の運動を実践し、循環を良くして、身体を目覚めさせると共に、運動後の爽やかな心を体感します。	社会福祉学部 教授 青木 邦男
2	7月 10日 (土) 13:30~15:00	<b>意欲的に身体を動かして、心身の健康保持・増進にチャレンジ！</b> ストレッチング、自分の体重を用いた簡単な運動や腰痛・肩こり体操等を実施して、健康の保持増進や体力づくりの方法を修得します。	社会福祉学部 教授 青木 邦男
3	7月 17日 (土) 13:30~15:00	<b>目標を決めて生活にメリハリをつけよう</b> 生活習慣を改善することは、わかっているけど難しいもの。無理のない目標で楽しみながら長続きするコツについて、一緒に考えてみましょう。	看護栄養学部 教授 長坂 祐二
4	7月 24日 (土) 13:30~15:00	<b>体が欲しがらる夏の食べもの 一手軽に楽しむ家庭薬膳</b> 食材には旬があり、その季節に必要な栄養分やエネルギーが詰まっています。旬を上手に食べる簡単な家庭薬膳についての講義です。	看護栄養学部 講師 園田 純子
5	7月 31日 (土) 13:30~15:00	<b>自分の生き方を振り返ろう</b> 自分の在り方や心の持ち方、対人関係の在り方を変える事はできます。そのきっかけとなるような体験を一緒にできればと考えています。	看護栄養学部 教授 廣瀬 春次
6	8月 7日 (土) 13:30~15:00	<b>メリハリのある生活と“生きがい”づくり</b> メリハリのある生活や生きがいづくりは、案外身近で簡単なことかも…「元気・イキイキ」の秘策について、一緒に探していきましょう。	看護栄養学部 教授 田中マキ子

(受講料) 2,000円 ※受講料は、初回受付にて徴収します。

(申込先) 〒750-8521 下関市南部町1番1号  
下関市教育委員会 生涯学習課 サテライトカレッジ係

(申込方法) **はがき**に、住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を書いて申込先へ  
※個人情報適切に管理し、この講座以外の目的には使用いたしません。

(申込締切) 平成22年6月21日(月)

(受講通知) 講座開始前までに、申込者全員に返信いたします。

(募集定員) 60名(定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込みください)

(問合せ先) 下関市教育委員会 生涯学習課 083(231)2054 または  
山口県立大学附属地域共生センター 083(928)3495

○月×日(△)日  
~~~~~