

# 見つめよう！こころとからだの健康

～ できることから始めよう ～

**6/29、7/6、8/24、8/31**各回とも **土曜日 13:30～15:00**会場：**防府市文化福祉会館 3階4号室** (防府市緑町1-9-2)

回	日付	テーマ	内容	講師
1	6月29日 (土)	こころの中をのぞいてみよう	あなたはどうしたら自分のこころが見えますか？ こころは知らないうちに疲れていることがあります。また、疲れやすいこころを持っているのかも知れません。ちょっと、自分のこころの状態を覗いてみませんか。	看護栄養学部 教授 中村 仁志
2	7月6日 (土)	笑いとうーモア	笑うことで体の中のNK (ナチュラルキラー) 細胞が活性化し、免疫力が高まると言われています。本講座では、笑いとうーモアの効用を学び、笑って伸びやかに生きていく生き方を皆様とともに考えてみたいと思います。	看護栄養学部 教授 田中 愛子
3	8月24日 (土)	あなたの食事を 点検してみませんか？	いつまでも若々しく健康であるために、車の点検と同じように食事の面から点検してみませんか。ふだん意識しにくいですが、いつ、どのようなものを、どのように食べているかなどを振り返る機会になれば幸いです。	看護栄養学部 准教授 水津 久美子
4	8月31日 (土)	始めよう！フットケア	足は第二の心臓と言われていています。糖尿病の合併症としての足病変から、フットケアの重要性と方法についてお話したいと思います。最後に、音楽に合わせてフットケア体操をしましょう。	看護栄養学部 准教授 張替 直美

【定員】 **40名 (先着順) ※ 託児有り**❀ **受講料無料** ❀

【申込方法】 電話、FAX、メールまたはハガキにて、テーマ名、住所、氏名、電話番号を下記までお知らせください。なお、託児を希望される方は、併せて、お子様のお名前、年齢をお知らせください。

【申込受付】 5月1日(水)～6月17日(月) ※ 必着

【申込先】 〒747-0026 防府市緑町1-9-2 防府市教育委員会 教育部 生涯学習課

【電話】 0835-23-3015 【FAX】 0835-38-8131 【メール】 manaboya@c-able.ne.jp

【受講通知】 講座開始約1週間前までに、ハガキでお知らせいたします。

全講座を受講された方には、「山口県立大学公開講座修了証書」を授与いたします。

講座の内容等に関するお問い合わせは、山口県立大学附属地域共生センター 電話：083-928-3495 まで

主催：山口県立大学

共催：防府市教育委員会

後援：山口県立大学同窓会桜圃会



