

健康は人生の宝

いつも青春！一生健康！！

5月25日(土)～9月14日(土)
13:30～15:00(全5回)

受講料(全5回)
1,500円
(初回受講時にお支払いください)

会場：岩国市玖珂総合センター 2階大会議室 (岩国市玖珂町4961番地)
定員：50名

5/25(土) 糖尿病を予防しよう

糖尿病の発症には、様々な生活習慣がかかわっています。糖尿病を予防するためには生活習慣の改善が必要ですが、その勘所は为什么呢。あふれる情報に惑わされないための知恵と技術を身につけましょう。

講師) 副学長 長坂祐二

6/22(土) 家庭で行う感染防止対策

夏場に多い食中毒の予防や冬に備えたインフルエンザ対策などの具体例を通して、感染予防の3原則である「病原体の除去」、「感染の通リ道の遮断」、「体の抵抗力の増強」について、家庭でできる対策を学んでみませんか。

講師) 看護栄養学部講師 家入裕子

7/20(土) 転倒を予防するために

年齢を重ねると「転げやすくなる」のは、なぜでしょう？その原因を探りながら、毎日の生活の中でできる「予防法」を一緒に考えてみましょう。

講師) 看護栄養学部教授 藤村孝枝

8/3(土) 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しょう。

講師) 看護栄養学部准教授 吉村眞理

9/14(土) 老化の科学 不老不死は可能か？

科学と医療の進歩は、将来不老不死をもたらすのでしょうか。少なくとも、老化を研究し理解することでより健康な長寿を期待できそうです。

講師) 看護栄養学部教授 吉村耕一

申込方法

はがき、FAX、Eメールで、
住所・氏名・電話番号を下記の宛先までお知らせください。(窓口受付可)

〒742-0326 岩国市玖珂町4961
岩国市教育委員会 玖珂支所
「サテライトカレッジ申込」係
FAX : 0827-82-5447
Eメール: kyoui-gs@city.iwakuni.lg.jp

申込期間 4/12(金)～5/10(金)
※受講通知は講座開始の約1週間前までに各自へ「はがき」でお知らせします。

■問い合わせ■

岩国市教育委員会 玖珂支所
TEL 0827-82-5445
山口県立大学付属地域共生センター
TEL/FAX 083-928-3495