

山口県立大学萩サテライトカレッジ 元気に健康に長生きする秘訣とは

期 間 平成24年9月土曜日 全4回 (※22日を除く)

時 間 10:30~12:00

会 場 萩市中央公民館、萩市民館

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 1日 (土)	今日からできる簡単エクササイズ ～運動は「量より質」体も心もマイペース～ 運動の効果は加齢と共に現れにくいものですが、いくつになっても効果はあります。大事なことは、楽しみながら継続すること。その一歩となるエクササイズです。	別科助産専攻 講 師 三谷 明美
2	9月 8日 (土)	健康寿命は日々の食生活から 健康寿命を延ばすために、日常の食生活を考えてみませんか？	看護栄養学部 准教授 弘津 公子
3	9月15日 (土)	できるだけ長く自立した日常生活をおくるには いつまでも元気で健康に過ごすために、今から準備を始めませんか？自立した日常生活を送るためにどうすればよいのかについてお話しします。	看護栄養学部 教 授 田中 マキ子
4	9月29日 (土)	笑って長生き 笑って過ごす！これが元気に長生きする秘訣です。笑うことと健康との関係についてお話しします。今日から笑って過ごしましょう。	看護栄養学部 教 授 田中 愛子

中高年齢の方を対象とした健康講座です。

- ☆ 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、FAX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20日(月)
- ☆ 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