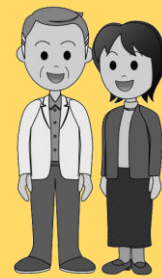


# 健康寿命に目を向けて



～自分のために、家族のために～

7月5日・7月12日・7月26日・8月2日 各回とも 土曜日 13:30～15:00

美祢市民会館 (美祢市大嶺町東分 326-1)

定員：50 名程度

	日にち	テーマ	内 容	講 師
1	7月 5日 (土)	和食の良さを支える 大豆のパワーを見直そう	昨年 12 月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には多様な食材が用いられており、大豆も和食の良さを支える重要な食材のひとつです。普段の食生活を振り返りながら、大豆の持つ健康効果を見直してみませんか。	看護栄養学部 栄養学科 教授 鳥田 和子
2	7月12日 (土)	健康寿命を延伸するための 食生活	健康寿命を延ばすためには、日ごろの食事や生活習慣が重要です。「健康寿命を延伸するための食生活」について、一緒に考えてみましょう。	看護栄養学部 栄養学科 准教授 弘津 公子
3	7月26日 (土)	今日からできる。 脳の活性化と心のリラックス	簡単な文章を声に出して読むと、脳の血流が良くなり認知症予防になります。また、おしゃべりは、人生の振り返りになり自己肯定感が高まります。他にもあれこれ、「今日からできる」体と心にいいこと、お話します。	看護栄養学部 看護学科 准教授 佐々木直美
4	8月 2日 (土)	転倒を予防するために	「ロコモ」という言葉をご存じでしょうか？「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」は決して他人事ではなく、その予備軍の人も含めるとおよそ 4700 万人と言われていいます。ロコモとは何か、その対策について一緒に考えてみましょう。	看護栄養学部 看護学科 教授 藤村 孝枝

- 申込方法：電話、FAX またはハガキにて、住所、氏名、電話番号を下記までお知らせください。
- 申 込 先：〒759-2212 美祢市大嶺町東分 326-1 美祢市教育委員会 生涯学習スポーツ推進課  
【電話】 0837-52-5261 【FAX】 0837-52-2562

## 受講料無料

< 申込締切 > 6月16日(月) 必着



- 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：美祢市教育委員会 後援：山口県立大学同窓会桜園会