

カラダ アタマ ココロ を元気に

健やかに
イキイキ輝く！

さん けん

3健講座

6月11日(木)～25日(木)
10:00～11:30(全3回)

場所:周南市学び・交流プラザ(周南市中央町4番10号)

定員:40名(申込み順)

対象:どなたでも

受講料:1,000円

申込期間:5月20日(水)～6月8日(月)

※定員になり次第、受付を終了します

6/11
(木)

健体

～全身を動かし、
生き生きした身体を取り戻しましょう～

講師:社会福祉学部特任教授 青木 邦男

全身の筋肉を無理なく動かし、筋肉を刺激して活性化するとともに、簡単な肩こり、腰痛体操やロコモシンドローム(運動器の障害)予防の運動を一緒に楽しく行いましょう。

※運動のできる服装、屋内運動靴、水分補給の準備をしてください

6/18
(木)

健脳

～いろいろなものを
上手に食べてイキイキ生活～

講師:看護栄養学部准教授 水津 久美子

いつまでも若々しく元気であるためには、食事に配慮するだけでは難しいですが、栄養バランスのとれた食事が基本です。そして、食事をする時間や食べ方などにも気を配りたいものです。生活習慣病予防の食生活の基本をこの機会に見直してみませんか。

6/25
(木)

健心

～こころとくらしの
あいだがらについて～

講師:社会福祉学部准教授 高木 健志

こころのありようは、人々の日常の暮らしに影響を与え、日常の暮らしは、こころのありように影響を与えるようです。毎日をイキイキと暮らしていくためのそれぞれの工夫を、みなさんで考えてみましょう。

申込方法

はがき、電話、ファクスまたはメールで
住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を
記入 のうえ下記までお申し込みください

◇お申込み・お問合せ先:

〒746-0016 周南市中央町4番10号



TEL 63-1188 / Fax 39-6152

Eメール: manabi@city.shunan.lg.jp

※内容は一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。



電車 JR新南陽駅から約500m 徒歩約10分
 車 山陽自動車道徳山西ICから約9km 所要時間約20分
 バス 「新南陽市民病院前」停留所から約150m 徒歩約3分

周南市学び・交流プラザ
 Shunan City Learning and Exchange Plaza



〒746-0016 山口県周南市中央町4番10号

■ 周南市学び・交流プラザ

開館時間 9:00~22:00

休館日 毎月最終月曜日・年末年始

TEL 0834-63-1188 FAX 0834-39-6152

■ お願い 駐車場が混みあう場合があります。公共交通機関での来館にご協力ください。