

健康長寿のために



～ 高齢期の食事と運動・認知症について～

日程 5月31日(火)、6月17日(金)、7月22日(金)、9月13日(火)

会場 玖珂総合センター (岩国市玖珂町 4961 番地 Tel 0827-82-5445)

<p>【第1回】 5月31日(火) 10:00～11:30</p> <p>高齢期の食生活 看護栄養学部 栄養学科 准教授 弘津 公子 健康寿命を延伸する「食生活」等のお話しを致します。要介護状態を予防するために、「食事」や「運動」を適切に行うことが大切です。</p>	<p>【第2回】 6月17日(金) 10:00～11:30</p> <p>脂肪肝 悪い性格の脂肪肝をご存知ですか? 看護栄養学部 栄養学科 教授 内田 耕一 脂肪と筋肉の関係-日常生活で改善するちょっとしたコツをお話します。</p>
<p>【第3回】 7月22日(金) 10:00～11:30</p> <p>認知症について 看護栄養学部 看護学科 講師 矢田フミエ 今後認知症高齢者の増加が予測されています。認知症の基本的な知識と日常的な予防法、そして身近な人が認知症になった時の対応についてお話をしたいと思います。</p>	<p>【第4回】 9月13日(火) 10:00～11:30</p> <p>認知症高齢者の家族へのケア 看護栄養学部 看護学科 准教授 後藤みゆき 認知症高齢者は今後も増加することが予測されています。認知症は記憶力・判断力・理解力などの低下を引き起こし、従来の生活を送ることが徐々に困難になってきます。認知症高齢者の家族が抱える問題とケアについて、一緒に考えたいと思います。</p>

● 定 員 50名(先着順)

● 受講料 1500円(全4回分) 部分受講も可能です。初回受講時にお支払ください。

回数	1回	2～3回	4回
受講料	500円	1000円	1500円

※全講座を受講された方には、修了証書を授与いたします。

● 申込方法 FAX、はがきまたはEメールで住所・氏名・電話番号・参加講座を下記申込先までお知らせください。

● 申込締切 平成28年5月17日(火)

● 受講通知 講座開始の約4日前までに、山口県立大学から各自へお知らせします。

【お申込み】 〒742-0326 岩国市玖珂町 4961 番地

岩国市教育委員会玖珂支所「サテライトカレッジ申込み」係

FAX:0827-82-5447 Eメール:kyoui-gs@city.iwakuni.lg.jp

【お問合せ】 岩国市教育委員会玖珂支所

TEL:0827-82-5445

山口県立大学地域共生センター

TEL:083-928-3495