

# ～子どもからシニアまで～ ともに考える健康づくり

**日程** 平成 28 年 6 月 2 日(木)、6 月 9 日(木)、6 月 16 日(木)

**会場** 日置農村環境改善センター (2 階農事研修室 長門市日置上 5880-1)

## 第1回

6 月 2 日(木)18:30~20:00

「血管が硬くなる」話

山口県立大学 理事長江里 健輔

高齢になると、血管が硬くなります。高齢者の致死的疾患の大半は血管が硬くなったためです。硬くなった血管は元に戻りません。従って、硬くならないように若い時から気を付けなければなりません。ではどのようにしたらよいのでしょうか？一緒に考えてみましょう。



## 第2回

6 月 9 日(木)18:30~20:00

「食べる力は、生きる力、育む力」

看護栄養学部 栄養学科 教授 乃木 章子

「食べる力」と呼ばれるチカラは、荷物にならない一生ものの宝物です。さて、どのような力で、どうしたら身につけることができるのでしょうか。一緒に考えてみませんか？



## 第3回

6 月 16 日(木)18:30~20:00

「睡眠の秘密を探ろう」

看護栄養学部 看護学科 教授 丹 佳子

生活習慣を整えるために知っておいてほしい「睡眠の秘密」についてクイズを交えながら楽しく学びます。お子さんと一緒に参加してみませんか？



◆定 員 50 名 (応募者多数の場合は抽選になります。)

◆受講料 無 料

◆受講方法 部分受講も可能です。全講座を受講された方には修了証を授与いたします。

◆申込方法 電話、FAX、またはハガキで住所・氏名・電話番号を下記申込先までお知らせください。

### 【申込先】

〒759-4101 長門市東深川 2660-4  
長門市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課  
TEL:0837-23-1259 FAX:0837-22-3564

◆申込締切 平成 28 年 5 月 20 日(金)

◆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。