



からだ
『身心のこと』
ふるさと
『郷土の誇り』

学んで暮らしていキキと！

会 場 玖珂総合センター
時 間 10:00～11:30

5/26
(金)

病気になるない体づくり

理事長 江里 健輔

人は病気に罹りやすい人とそうでない人に分けられます。病気に罹り難い体とはどんな体でしょうか？
もともと、体には異物を排除する機能があります。しかし、この機能の差が病気に罹りやすさに関係します。どうすれば、この機能を保つことが出来るのでしょうか？

6/22
(木)

運動とところ・あたまの健康

社会福祉学科 講師 角田 憲治

運動をしてあたまがスッキリした経験をお持ちの方が多いと思います。運動には身体面だけではなく、心理面や認知機能にも効果があることがわかっています。運動を通じたところとあたまの健康づくりについて、国内外の研究成果に基づき、解説します。

7/25
(火)

山口の料理 岩国の料理

栄養学科 准教授 園田 純子

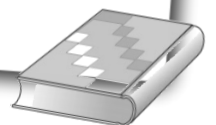
岩国出身の作家として知られる宇野千代。彼女は料理上手で、生まれ故郷岩国の料理を伝える本も出しています。千代の自慢料理「岩国寿司」「大平」「茶粥」は、山口を代表とする料理でもあります。料理随筆『私の作ったお惣菜』をご紹介しますながら、山口の郷土料理についてお話します。

8/31
(木)

岩国の作家 宇野千代について

文化創造学科 准教授 加藤 禎行

岩国出身の宇野千代は、恋多き女流作家として文壇史にその名を刻み、また 98 歳でその生涯を閉じた長命な作家として、広く知られています。最晩年の随筆『私何だか死なないうような気がするんですよ』（1995年、海竜社）は、大変インパクトがあり、当時の読書界を驚かせた書名でもありました。今回は、そんな宇野千代の生涯の概略をお話しし、また、郷土との関わりについても少し考えたいと思います。



9/28
(木)

**お手軽な運動でロコモを
予防しましょう**

看護学科 准教授 曾根 文夫

ロコモ予防のために自宅でできる簡単な体操や筋トレをご紹介します。いつまでも自分の足で歩き続け、自分らしい生活をデザインするために手軽エクササイズを始めませんか。

※運動しやすい服装でご来場ください。

- ◆定 員 50名 (先着順)
 - ◆受 講 料 1500円 (全5回分)
- 部分受講も可能です。初回受講時にお支払いください。

回 数	1 回	2・3 回	4・5 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 電話 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 29 年 5 月 19 日(金)
- ◆受講通知 講座開始前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」係
TEL 0827-82-5445 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