

健康づくりを楽しもう！ こころとからだのリフレッシュ



日程 平成 29 年 6 月 24 日(土)・7 月 8 日(土)・7 月 22 日(土)

会場 柳井市文化福祉会館 (柳井市柳井 3718 番地 TEL0820-22-0680)

6/24

**チェンジに挑戦！
自分流すこやかライフを見つけましょう**

10:00～11:30

栄養学科 教授 乃木 章子

メタボリックシンドロームの予防・改善には、慣れ親しんだ生活習慣のうち、何かひとつをよりよいものにチェンジすることがポイントになります。

それが何か、またどのようにしたらうまくチェンジできるかについて、ご一緒に考えてみませんか。



7/08

**いい汗かいて
熱中症を防ぎましょう**

10:00～11:30

看護学科 准教授 曾根 文夫

これからの暑い季節に気をつけなければいけないことに熱中症があります。熱中症を防ぐには体から熱を逃がす働きのある発汗機能を過度に衰えさせないことが大切です。いい汗をかくためにはどうしたらよいのか、一緒に考えてみませんか。



7/22

**はじめよう！フットケア
～自分の健康は自分の足で～**

10:00～11:30

看護学科 教授 張替 直美

足は第二の心臓と言われていています。私たちの身近に起こっている足の異常とフットケアについてお話します。また、歩き方とその文化的背景についても考えてみませんか。最後に、音楽に合わせてフットケア体操をしましょう！



- ◆定員 30名(先着順)
- ◆受講料 1000円(全3回分)
※1回のみ受講の場合、受講料は500円です。
- ◆受講方法 部分受講も可能です。
全講座受講された方には
修了証書を授与します。
- ◆申込方法 電話、FAX、またははがきで
住所・氏名・電話番号を下記申込先までお知らせください。
- ◆申込締切 平成 29 年 6 月 16 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。

【お申込み先】

柳井市教育委員会

生涯学習・スポーツ推進課

〒742-8714

柳井市南町 1 丁目 10 番 2 号

TEL : 0820-22-2111(内線 331)

FAX : 0820-23-7371

【お問合せ先】

柳井市教育委員会

生涯学習・スポーツ推進課

TEL 0820-22-2111(内線 331)

山口県立大学地域共生センター

TEL 083-928-3495

(主催) 山口県立大学 (共催) 柳井市教育委員会