

記者配布資料

平成 30 年(2018 年) 5 月 10 日

所 属 名	所属長名	部局長名	担当者職・氏名	連 絡 先
山口県立大学	学長 か と だ けいこ 加登田 恵子	地域共生センター 所長 た な か ま き こ 田中 マキ子	地域共生センター 共生教育部門 ひらの く み こ 平野 久美子	☎ 083-928-3495
発表内容の 関 係 地 域	全県、岩国、柳井、周南、山口、防府、宇部、山陽小野田、下関、長門、 萩、首都圏			

1 件名

平成 30 年度山口県立大学サテライトカレッジ(柳井市)の開催について

2 実施内容

テーマ：眠り、すっきり！ 睡眠力講座

各講座テーマ	期日	会場	備 考
<第 1 回> 睡眠の秘密を探ろう	平成 30 年 6 月 30 日(土) 10:00~11:30	柳井市文化 福祉会館	・人生の 3 分の 1 もの時 間を占める睡眠につい て、知っておきたい知識 を楽しく学ぶとともに、認 知症予防のカギとなる睡 眠と運動の関係につい ても学びます。
<第 2 回> 睡眠と運動による認知症予防	平成 30 年 7 月 7 日(土) 10:00~11:30		・受講料 1000 円(全 2 回分) 1 回のみ受講 500 円 ・詳細 別添チラシのとおり

3 問い合わせ先

〒753-8502 山口市桜畠 3 丁目 2-1
山口県立大学地域共生センター 共生教育部門
電話 (083) 928-3495 FAX (083) 928-3021

＼ 眠り、すっきり！ ＼ 睡眠力講座

日程：平成 30 年 6 月 30 日（土）・7 月 7 日（土）

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

第 1 回

6/30（土）

10:00 ▶
11:30

睡眠の秘密を 探ろう



看護学科 教授 丹 佳子

睡眠力を高めるために知っておいてほしい知識をクイズ形式で楽しく学びます。人は人生の 3 分の 1 を睡眠に費やしています。身近な「睡眠」の秘密を一緒に探ってみませんか？

第 2 回

7/7（土）

10:00 ▶
11:30

睡眠と運動による 認知症予防



社会福祉学科 講師 角田 憲治

睡眠は人生の 3 分の 1（23 年間）もの時間を占める人類最長の行動であり、健康長寿のためには、睡眠を良好に保つことが不可欠です。しかし、加齢とともに睡眠が不良になりやすいことがわかっています。本講座では、認知症予防のカギとなる睡眠と運動の 2 点について、国内外の研究成果に基づき、解説します。

- ◆定 員 30 名（先着順）
- ◆受 講 料 1000 円
※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。
- ◆申込方法 電話、FAX、またはハガキで
住所・氏名・電話番号を右記申込先までお知らせください。
- ◆申込締切 平成 30 年 6 月 22 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