

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(美祢市)の開催について

2 実施内容

テーマ：健康長寿を生み出す秘訣

各講座テーマ	期日	会場	備 考
<第 1 回> 自分流すこやかライフを 見つけよう	平成 30 年 6 月 23 日(土) 10:00～11:30	美東センター	過栄養・低栄養問題を予防する食生活の工夫やメンタルヘルスを保つためのヒント、フットケア体操など健康長寿のために知っておきたい情報をお届けします。
<第 2 回> 健やかなところで イキイキ暮らす	平成 30 年 7 月 7 日(土) 10:00～11:30	美祢市民会館	
<第 3 回> イキイキ☆ワクワク フットケアしよう!	平成 30 年 7 月 21 日(土) 10:00～11:30	秋吉公民館	- 受講料 1000 円(全 3 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

健康長寿を 生み出す秘訣



1

6/23 (土) 10:00~11:30

会場 美東センター大会議室

自分流すこやかライフを見つけよう

栄養学科 教授 乃木 章子

メタボリックシンドロームとサルコペニアやフレイル。現在問題となっている過栄養と低栄養の二つの栄養問題をターゲットに、これらを予防する食生活について紹介します。

健康長寿を目指して“自分流すこやかライフ”についてご一緒に考えてみませんか。

2

7/7 (土) 10:00~11:30

会場 美祢市民会館大会議室

健やかなところでイキイキ暮らす

社会福祉学科 准教授 高木 健志

メンタルヘルスに世間の注目が集まっています。本講座では、現代社会とメンタルヘルスの関係やメンタルヘルスを保つためのアイデアについてふれていきます。そして私たちひとり一人がイキイキと暮らすために、どうあったらいいのか、そのヒントを皆さんと考えていく時間にしたいと思います。

3

7/21 (土) 10:00~11:30

会場 秋吉公民館大会議室

イキイキ☆ワクワク フットケアしよう！

看護学科 教授 張替 直美

足は第二の心臓と言われています。私たちの身近に起こる足の異常とフットケアについてお話しします。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 50 名 (先着順)

◆受 講 料 1000 円

(1 回のみの受講の場合 500 円)

◆受講方法 部分受講も可能です。

◆申込方法 電話 FAX ハガキまたは電子メールで住所・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 30 年 6 月 15 日 (金)

◆受講通知 講座開始までに山口県立大学から各自へお知らせします。



【お申込み先】

美祢市教育委員会 生涯学習スポーツ推進課

〒759-2292 美祢市大嶺町東分 326-1

TEL 0837-52-5261 FAX 0837-52-2562

メールアドレス shosupo@city.mine.lg.jp

【お問い合わせ先】

美祢市教育委員会 生涯学習スポーツ推進課

TEL 0837-52-5261

山口県立大学地域共生センター

TEL 083-928-3495