

記者配布資料

平成30年(2018年) 7月25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(光市) の開催について

2 実施内容

テーマ：中高年の健康講座 ～ちゃんと食べて、しっかり動いて～

各講座テーマ	期日	会場	備考
<第1回> 中高年からの元気になる食生活	平成30年 9月15日(土) 10:00～11:30	光市地域づくり支援センター	・中高年の食生活について考えるとともに、ロコモ予防のために自宅で行える簡単な体操や筋トレを紹介します。
<第2回> ロコモを防ごう！簡単エクササイズで筋力アップ	平成30年 9月29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 山口市桜島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



中高年の健康講座

～ちゃんと**食**べて、しっかり**動**いて～

日時：9月15日(土)・9月29日(土) 10:00～11:30

会場：光市地域づくり支援センター

9/15
(土)

中高年からの 元気になる食生活

栄養学科 准教授 水津 久美子

今以上に、各々の持ち場で生き活きと活躍していくために、ふだん何気なく食べたり飲んだりしがちな食生活について、どのような食事を心がけたらよいか？ 日常の食生活で何に気をつけたらよいか？などを振り返る機会になればと思います。



9/29
(土)

ロコモを防ごう！ 簡単エクササイズで筋力アップ

看護学科 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。筋力をアップさせると行動力もアップします。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運動を始めませんか。

※ 運動しやすい服装で
ご来場ください。



申込期間：平成30年8月1日(水)～8月31日(金)

【定員】40名(先着順)

【受講料】1,000円 ※部分受講も可能です。1回のみ受講の場合受講料は500円です。

【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。

【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。

【申込み・問合せ】光市生涯学習センター(光市地域づくり支援センター内)

〒743-0063 光市島田四丁目14番3号

TEL (0833)72-3447 FAX (0833)72-8133

E-mail manabing@sweet.ocn.ne.jp