

## 山口県立大学の先生があなたのまちへ！ 「2019年度 サテライトカレッジ（光市）」開催

### ポイント

- 👉 サテライトカレッジは県内各地で受講可能！
- 👉 今回のテーマは「**中高年の健康講座**」
- 👉 「**睡眠についての知識**」と「**脳に刺激を与える運動**」を紹介します

サテライトカレッジでは、県内の市町と連携して地域のニーズに合わせた講座を開講しています。本学の教員が県内各地に出向き、地域のみなさまの健康・文化・地域づくり等に役立つ講座を提供します。

### 「サテライトカレッジ（光市）」開催について

【日時】10月5日（土）、10月19日（土）ともに10：00～11：30

【場所】光市地域づくり支援センター

（〒743-0063 光市島田四丁目14-3）

#### 【内容】

- ・10月5日（土）  
テーマ：睡眠の秘密をさぐろう  
講師：看護栄養学部 教授 丹 佳子
- ・10月19日（土）  
テーマ：運動で健康長寿  
～二重課題運動で脳を刺激しよう～  
講師：社会福祉学部 准教授 角田 憲治



「平成30年度 サテライトカレッジ（柳井市）」の様子

#### 【サテライトカレッジ（光市）に関するお問い合わせ】

〒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 平野（ひらの）

TEL：083-928-3495 FAX：083-928-3021 Email：manabi@yamaguchi-pu.ac.jp

#### 【本件ニュースリリースに関するお問い合わせ】

山口県立大学経営企画部企画グループ 担当：新造（しんぞう）

TEL：083-928-3417 FAX：083-928-3464 Email：rshinzo@office.yamaguchi-pu.ac.jp

~よく眠り、楽しく運動しよう~

# 中高年の健康講座



10/5(土)

10:00~11:30

眠

よりよい睡眠の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？



睡眠の秘密をさぐろう

看護栄養学部 教授 丹 佳子



10/19(土)

10:00~11:30

動

近年、運動の認知症予防効果が注目されていますが、運動の中でも、運動をしながら頭を使う「二重課題運動」が特に効果が期待できるといわれています。本プログラムでは、運動の健康効果の概要を学び、二重課題運動の一例としてスクエアステップ運動を体験します。



運動で健康長寿

~二重課題運動で脳を刺激しよう~

社会福祉学部 准教授 角田 憲治

\*2回目の講座は運動しやすい服装でご来場ください。

日時

10月5日・19日 土

10:00~11:30

会場

光市地域づくり支援センター

■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・電話番号を右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。

■申込期間 8月26日(月)~9月26日(木)

■申込み・問合せ先

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