

山口県立大学の講座をあなたの街で受けてみませんか？

令和4年度 山口県立大学 周南市サテライトカレッジ開催

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、食と栄養講座 食生活の工夫で健康に
「減塩、なにそれ？おいしいの？」・「毎日骨骨（＝コツコツ）、骨太生活」

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。

「令和4年度 山口県立大学・周南市サテライトカレッジ」開催について

【日時】

①6月3日(金)13:30～15:00、②7月22日(金)13:30～15:00

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期になる場合がございます。

【場所】

周南市学び・交流プラザ（周南市中央町4-10）

【内容】

①減塩、なにそれ？おいしいの？

講師：看護栄養学部 栄養学科 講師 兼安 真弓

②毎日骨骨（＝コツコツ）、骨太生活

講師：看護栄養学部 栄養学科 准教授 白野 容子



お問い合わせ先

〒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 担当：村澤（むらさわ）

TEL：083-928-5622 FAX：083-928-3021 Email：mmurasawa@office.yamaguchi-pu.ac.jp

法人経営部 事業管理・経営企画部門
担当：木村（きむら）【大学広報担当】
TEL：083-928-3417 FAX：083-928-3464
Email：ypu-koho2@yamaguchi-pu.ac.jp

令和4年度 山口県立大学・周南市 サテライトカレッジ 食と栄養講座 食生活の工夫で健康に



令和4年 6月3日・7月22日

13:30 ~ 15:00

会場：周南市学び・交流プラザ 交流室 4

受講料無料
定員 30名
(先着順)

1. 減塩、なにそれ?おいしいの?

6月3日 (金)

講師：看護栄養学部 栄養学科
講師 兼安 真弓

食塩は身体にとって必要なものですが、摂り過ぎはよくありません。どのような食事をとると食塩が多くなってしまふのか、反対に食塩を減らすにはどうしたらよいか、減塩生活の傾向と対策を一緒に考えましょう。

*申込期間：5月11日(水) 10:00 ~ 定員に達し次第締切

2. 毎日骨骨 (=コツコツ)、骨太生活

7月22日 (金)

講師：看護栄養学部 栄養学科
准教授 白野 容子

毎日継続できる、骨粗しょう症予防のための食生活のポイントと簡単メニューをお伝えします。

*申込期間：6月22日(水) 10:00 ~ 定員に達し次第締切



【申込方法】電話で住所・氏名・電話番号をお知らせください。

窓口でも受け付けます。

【申込み・問い合わせ】周南市学び・交流プラザ

周南市中央町 4-10 TEL：0834-63-1188

*体調管理の徹底、マスクの着用、手指消毒をお願いします。