

## 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3年度 山口県立大学 山口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、～備えあれば憂いなし～終活もして元気に生きる

「今日からはじめる脳の活性化エクササイズ」と「遺言を愛のメッセージにするために」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3年度 山口県立大学・山口市サテライトカレッジ」開催について

##### 【日時】

①10月21日(木)10:00～11:30、②10月28日(木)10:00～11:30

※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】

山口市徳地山村開発センター（山口市徳地堀 1533 番地）

##### 【内容】

①今日からはじめる脳の活性化エクササイズ

講師：看護栄養学部 看護学科 准教授 佐々木 直美

②遺言を愛のメッセージにするために

講師：社会福祉学部 社会福祉学科 教授 藪本 知二



#### 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

# ～備えあれば憂いなし～ 終活もして元気に生きる

## ①今日からはじめる脳の活性化エクササイズ

講師： 看護栄養学部 看護学科 准教授 佐々木 直美  
大学院 健康福祉学研究科

簡単な文章を声に出して読んだり、簡単な計算をすると脳の血流がよくなり認知症予防になります。当日は、座ったままで、手と頭を動かす脳トレにチャレンジします。もしよろしければ秒が分かる腕時計(置時計でも可)をお持ちください。

## ②遺言を愛のメッセージにするために

講師： 社会福祉学部 社会福祉学科 教授 藪本 知二  
大学院 健康福祉学研究科

本人だけでなく、遺された者にとっても幸せなエンディングとなるための鍵の1つに、財産をはじめとする生活関係の清算があります。そのために用いることができる方法にはいろいろありますが、遺言もその1つです。遺された者にとっても遺言が愛のメッセージとなるためにはどうすればよいか、考えてみたいと思います。

会場：山口市徳地山村開発センター(山口市徳地堀1533番地)

日時：①10月21日(木)・②10月28日(木) 10:00～11:30

- 【受講料】 無料
- 【申込方法】 電話で住所・氏名・電話番号を下記までお知らせください。  
\*部分受講も可能です。
- 【申込先】 徳地地域交流センター ☎0835-52-0217
- 【申込締切】 令和3年10月7日(木)
- 【問い合わせ先】 徳地地域交流センター ☎0835-52-0217  
山口県立大学地域共生センター ☎083-928-5622
- 【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。

定員：20名  
(先着順)