

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5年度 山口県立大学・和木町サテライトカレッジ

ポイント

- ☞ サテライトカレッジは山口県立大学が県内の市町と連携し、地域のニーズに合わせた専門的・体系的・実践的な講座を開講するものです。
- ☞ 今回のテーマは、和木大学「健康講座」
「健康寿命」を延ばすための生活習慣
～今日からできる私のフレイル予防～

サテライトカレッジでは、山口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5年度 山口県立大学・和木町サテライトカレッジ」の開催について

【日時】

8月9日(水) 13:30～15:00

【場所】

和木町総合コミュニティセンター（玖珂郡和木町和木2丁目15-1）

【内容】

「健康寿命」を延ばすための生活習慣
～今日からできる私のフレイル予防～

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。感染症の流行や天候に左右され、家で過ごす機会が多くなっていませんか。そんなあなたは「フレイル」が始まっているかもしれません！

毎日の生活の中で、少しの工夫でできるフレイル予防について、ゲームを通して楽しく学びましょう。

お問い合わせ先

〒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 担当：舞田（まいた）

TEL：083-928-5622 FAX：083-928-3021 Email：tmaita@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 5 年度

山口県立大学・和木町サテライトカレッジ

受講料
無料

和 木 大 学

健 康 講 座



「健康寿命」を延ばすための生活習慣
～今日からできる私のフレイル予防～

日 時

8 月 9 日 (水) 13:30 ~ 15:00

会 場

和木町総合コミュニティセンター

講 師

山口県立大学 看護栄養学部 看護学科

准教授 横田 恵

①健康寿命とフレイル ②フレイル予防の3本柱 ③今日からできる私のフレイル予防
年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。感染症の流行や天候に左右され、家で過ごす機会が多くなっていますか？そんなあなたは「フレイル」が始まっているかもしれません！
毎日の生活の中で、少しの工夫でできるフレイル予防について、ゲームを通じて、楽しく学びましょう。

【お問い合わせ先】

和木町総合コミュニティセンター

TEL 0827-52-2191
玖珂郡和木町和木 2 丁目 15-1

当日、悪天候や災害が発生した場合等、やむを得ない事情が生じた場合は中止することがあります。