

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・周防大島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、はつらつ講座
運動で元気長寿
～仲間の存在が元気の秘訣～

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・周防大島町サテライトカレッジ」の開催について

【日時】

9月5日(火) 14:00～15:30

【場所】

周防大島町大島文化センター（大島郡周防大島町大字小松 138-1）

【内容】

運動で元気長寿

～仲間の存在が元気の秘訣～

運動には身体面だけではなく、心理面や認知機能にも効果があることがわかっています。

本講座では、運動の様々な健康効果と、運動の仕方のポイントについて、国内外の研究成果に基づき、解説します。

お問い合わせ先

〒742-2106 大島郡周防大島町大字小松 138-1
大島公民館・大島文化センター
TEL：0820-74-3800 FAX：0820-74-3999

〒753-8502 山口市桜畠 3-2-1
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

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・周防大島町サテライトカレッジ

受講料
無料

はつらつ講座

日時

令和5年 **9/5** (火)

14:00 ~ 15:30
(受付 13:30 ~)



会場

大島文化センター

(大島郡周防大島町大字小松 138 - 1)



内容

運動で元気長寿 ～仲間の存在が元気の秘訣～

運動には身体面だけではなく、心理面や認知機能にも効果があることがわかっています。
本講座では、運動の様々な健康効果と、運動の仕方のポイントについて、国内外の研究成果に基づき解説します。

講師

山口県立大学
社会福祉学部 社会福祉学科
准教授 角田 憲治



【お問い合わせ】

大島公民館・大島文化センター
山口県立大学地域共生センター

TEL : 0820-74-3800
TEL : 083-928-5622

個人情報は厳重に管理し、この講座以外には使用しません。
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。