

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・山口市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、市民大学講座

① ころばぬ先のフレイル予防「毎日の食事で健康寿命を延ばしましょう!!」

② 認知症の人の介護で知っておきたいこと ― 一人で悩まないために ―

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・山口市サテライトカレッジ」の開催について

【日時】

① 10月13日(金) 10:00～11:30 ② 10月24日(火) 10:00～11:30

【場所】

徳地地域交流センター（山口市徳地堀 1561-1）

【内容】

① ころばぬ先のフレイル予防 「毎日の食事で健康寿命を延ばしましょう!!」

講師：看護栄養学部 栄養学科 准教授 白野 容子

② 認知症の人の介護で知っておきたいこと ― 一人で悩まないために ―

講師：社会福祉学部 社会福祉学科 教授 横山 正博

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：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 山口県立大学・山口市サテライトカレッジ

知って得する元気アップ講座

10/13

(金)

10:00~11:30

ころばぬ先のフレイル予防 「毎日の食事で健康寿命を延ばしましょう!!」

*フレイルとは、加齢により筋肉や心身の活力が低下した状態のこと。

健康寿命を延ばし平均寿命との差を小さくするためには、フレイルを予防することが重要なポイントです。そのための食生活と、簡単にできるラクラクごはんを紹介します。

看護栄養学部 栄養学科 准教授 白野 容子



10/24

(火)

10:00~11:30

認知症の人の介護で知っておきたいこと — 一人で悩まないために —

認知症のことについて一人で悩まないためにも、認知症がどのような病気であるかを理解しておく必要があります。認知症の人が見ている風景やその行動の特性を明らかにしながら、認知症の人に対する実際の言葉かけや接し方について学びを深めます。

社会福祉学部 社会福祉学科 教授 横山 正博

会場:山口市徳地地域交流センター (山口市徳地堀1561-1)
定員:20名(先着順)

【 受 講 料 】 無 料

【 申 込 方 法 】 電話で住所・氏名・電話番号をお知らせください。*部分受講も可能です。

【 申 込 締 切 】 令和 5年 10月 6日 (金)

【 申 込 先 】 徳地地域交流センター ☎0835-52-0217

【 問 合 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

