

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6年度 山口県立大学・長門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、「見つめなおそう！ ～こころと身体健康～」
 - ① 運動とこころあたまの健康 ～二重課題運動で脳を刺激しよう～
 - ② 呼吸と運動で心も身体もリフレッシュ

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。

開催について

【日 時】 ① 令和6年6月5日(水) 18:30～20:00

② 令和6年6月14日(金) 18:30～20:00

【場 所】 三隅農業者トレーニングセンター（長門市三隅下518番地）

【内 容】 ①運動とこころあたまの健康 ～二重課題運動で脳を刺激しよう～

運動の健康効果について、メンタルヘルスや認知症予防の観点から解説。「仲間と行う運動」の健康効果も取り上げます。また、脳に刺激を与える二重課題運動も体験できます。

講師：社会福祉学部 社会福祉学科 准教授 角田 憲治

②呼吸と運動でこころも身体もリフレッシュ

こころと身体をリラックスさせる方法として、腹式呼吸やストレッチ体操を紹介。ロコモ予防の簡単な筋トレも行います。いつまでも自分の足で歩き続けるために運動しましょう。

講師：看護栄養学部 看護学科 教授 曾根 文夫

【定 員】 各回50名（先着順・定員になり次第締切り、1回のみの受講も可能）

【申 込】 長門市教育委員会 地域連携教育推進課まで電話またはFAXでお申し込みください。

TEL 0837-23-1259 FAX 0837-22-3564

* 申込締切 令和6年5月28日（火）



お問い合わせ先

〒753-0021 山口市桜畠6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：083-929-6611 FAX：083-929-6632
Email：tmaita@office.yamaguchi-pu.ac.jp

法人経営部 事業管理・経営企画部門
担当：神本(じんもと)【大学広報担当】
TEL：083-929-6604 FAX：083-929-6631
Email：ypu-koho2@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp