

～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)