

# 令和4年度山口県立大学・長門市サテライトカレッジ

## 知って得する家庭でできる身体ケア

会場：ラポールゆや  
(長門市油谷新別名10833)

受講料：無料  
定員：50名(先着順)

①6月7日(火)  
18:30~20:00

睡眠の秘密をさぐろう

看護学科 教授 丹 佳子

知っておいてほしい睡眠の知識をクイズ形式で学びます。人は人生の3分の1を睡眠に費やしています。身近な「睡眠」の秘密を明らかにし、よりよい睡眠を目指しましょう。



②6月17日(金)  
18:30~20:00

運動で健康長寿  
～二重課題運動で脳を刺激しよう～

社会福祉学科 准教授 角田 憲治

近年、運動の認知症予防効果が注目されていますが、運動の中でも、運動をしながら頭を使う「二重課題運動」が特に効果が期待できるといわれています。本プログラムでは、運動の健康効果の概要を学び、二重課題運動の一例としてスクエアステップ運動を体験します。



③6月21日(火)  
18:30~20:00

身近な病気やけがのウソ・ホント  
～家庭でできる応急手当について～

看護学科 教授 丹 佳子

身近な病気やケガの手当についてクイズを交えながら楽しく学びます。応急手当は病院に行くまでの一時的な手当ですが、医学の進歩と同様、手当の方法も日進月歩です。知って安心の最近の応急手当について一緒に学んでみませんか？



### 申込方法

電話 FAX またはハガキで住所・氏名・電話番号・希望講座をお知らせください。  
\*部分受講も可能です。

### 申込先

長門市教育委員会 生涯学習・文化財課  
〒759-4192 長門市東深川1339番地2  
TEL 0837-23-1259 FAX 0837-22-3564

### 申込締切

令和4年5月20日(金)

### 問い合わせ先

長門市教育委員会 TEL 0837-23-1259  
山口県立大学地域共生センター TEL 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。

個人情報厳重に管理し、この講座以外には使用しません。但し、新型コロナウイルスの感染が発覚した場合には、保健所等の公的機関に情報を提供することがあります。当日、悪天候や災害が発生した場合や、新型コロナウイルス感染症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。