

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。