

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ことが必要です。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

