



見つめなおそう！ ～こころと身体の健康～

入場 無料
先着 50名様
要予約

1回目

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～

令和6年

6月5日 水

18:30～20:00

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します。また、コロナ渦を経てあらためて重要視されている「仲間と行う運動」の健康効果についても取り上げます。解説の後は、脳に刺激を与える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。

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

2回目

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します。また、ロコモティブシンドロームの予防のために簡単な筋力トレーニングを合わせて行います。呼吸を整えながら軽い運動を行うことで筋力は向上し、気分もスッキリして行動力が高まります。いつまでも自分の足で歩き続け、自分らしく暮らすために、普段の生活の中に運動を取り入れてみませんか。

山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 教授 曾根 文夫

令和6年

6月14日 金

18:30～20:00

- 会 場 三隅農業者トレーニングセンター（長門市三隅下518番地）
- 定 員 各回50名（先着順・定員になり次第締切り、1回のみ受講も可能）
- 申込方法 電話またはFAXで住所・氏名・電話番号・希望講座をお知らせください。
- 申込締切 令和6年5月28日（火）
- 申 込 先 長門市教育委員会 地域連携教育推進課
〒759-4192 長門市東深川1339番地2
TEL 0837-23-1259 FAX 0837-22-3564



お問合せ 長門市教育委員会 地域連携教育推進課 TEL 0837-23-1259
山口県立大学 地域共生センター TEL 083-929-6611

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。