

受講
無料



はつらつ講座

令和7年度

山口県立大学・周防大島町

サテライトカレッジ



呼吸と運動でこころも身体も リフレッシュ

こころと身体をリフレッシュさせる方法として、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。

講師 山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 教授 曾根 文夫

とき

2025 年

9月 2日 火

14:00 ~ 15:30

(受付 13:30 ~)

ところ

大島文化センター

(大島郡周防大島町大字小松 138-1)

当日、悪天候や災害が発生した場合など、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。

お申込み・お問合せ

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 083-929-6611

SUO
OSHIMA