

# イキイキ！健康生活

～あなたの生活習慣、見直してみませんか～

1

6/10 (土) 10:00～11:30

会場 美祢市民会館大会議室

## 生活習慣病のやさしい基礎知識

看護栄養学部 教授 内田 耕一

生活習慣は、様々な病気と関係します。本講座では、日常生活における身近な習慣について、みつめ直すべきことを中心にお話しします。



2

7/8 (土) 10:00～11:30

会場 秋吉公民館大会議室

## 自分の食生活を見直して 生活習慣病を予防しよう



看護栄養学部 准教授 山崎 あかね

生活習慣病を予防するためには、正しい食生活を身に付けることが大切です。本講座では生活習慣病の一つである高血圧について、ぜひ実践してほしい食生活の工夫などをお話しします。また、家庭で作ったお味噌汁を持参していただきましたら塩分チェックを行います。

3

7/29 (土) 10:00～11:30

会場 美東センター大会議室

## 運動による健康長寿

社会福祉学部 講師 角田 憲治

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。



- ◆定員 50名 (先着順)
- ◆受講料 1000円 (全3回分)  
(1回のみ受講の場合500円)
- ◆受講方法 部分受講も可能です。  
全講座を受講された方には修了証書を授与いたします。
- ◆申込方法 電話 FAX ハガキまたは電子メールで住所・氏名・電話番号を下記申込先までお知らせください。
- ◆申込締切 平成29年5月19日(金)
- ◆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。

### 【お申込み先】

美祢市教育委員会 生涯学習スポーツ推進課  
〒759-2292 美祢市大嶺町東分 326-1  
TEL 0837-52-5261 FAX 0837-52-2562  
メールアドレス shosupo@city.mine.lg.jp

### 【お問い合わせ先】

美祢市教育委員会 生涯学習スポーツ推進課  
TEL 0837-52-5261  
山口県立大学地域共生センター  
TEL 083-928-3495

