

山口県立大学の先生があなたのまちへ！

**令和2年度 山口県立大学・山口市**

**サテライトカレッジ開催**



## ポイント

- 👁️ サテライトカレッジは県内各地で受講可能！
- 👁️ 今回のテーマは健康講座 睡眠と運動で認知症を予防しよう

サテライトカレッジでは、県内の市町と連携して地域のニーズに合わせた講座を開講しています。

本学の教員が県内各地に出向き、地域のみなさまの健康・文化・地域づくり等に役立つ講座を提供します。

### 「令和2年度 山口県立大学・山口市サテライトカレッジ」開催について

#### 【日時】

①10月22日(木)、②10月29日(木)、 10:00~11:30

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期になる場合がございます。

#### 【場所】

山口市徳地山村開発センター（山口市徳地堀 1533 番地）

#### 【内容】

①睡眠の秘密をさぐろう

講師：看護栄養学部 教授 丹 佳子

②運動で健康長寿 ～二重課題運動で脳を刺激しよう～

講師：社会福祉学部 准教授 角田 憲治



#### 【サテライトカレッジに関するお問い合わせ】

〒753-8502 山口市桜島 3 丁目 2-1

山口県立大学地域共生センター 担当：村澤 （むらさわ）

TEL：083-928-5622 FAX：083-928-3021 Email：mmurasawa@office.yamaguchi-pu.ac.jp

#### 【本件ニュースリリースに関するお問い合わせ】

山口県立大学法人経営部経営企画部門 担当：木村 （きむら）

TEL：083-928-3417 FAX：083-928-3464 Email：mkimura@office.yamaguchi-pu.ac.jp

## 健康講座

# 睡眠と運動で 認知症を予防しよう



1

10/22(木)

10:00~11:30

眠

よりよい睡眠のために知っておいてほしい  
知識をクイズ形式で楽しく学びます。  
人は人生の3分の1を睡眠に費やしています。  
身近な「睡眠」の秘密と一緒に  
探ってみませんか？



睡眠の秘密をさぐる

看護栄養学部 教授 丹 佳子

2

10/29(木)

10:00~11:30

動

近年、運動の認知症予防効果が注目されていますが、  
運動の中でも、運動をしながら頭を使う「二重課題運動」  
が特に効果が期待できるといわれています。  
本プログラムでは、運動の健康効果の概要を学び、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。

運動で健康長寿

～二重課題運動で脳を刺激しよう～

社会福祉学部 准教授 角田 憲治

\*2回目の講座は運動しやすい服装でご来場ください。

日時

10月22日・29日 木

10:00~11:30

会場

山口市徳地山村開発センター

山口市徳地堀 1533 番地

【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  
下記までお知らせください。

【申込締切】 令和2年10月8日(木)

【お申込先】

徳地地域交流センター ☎0835-52-0217  
〒747-0231 山口市徳地堀 1533

【お問い合わせ先】

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