

健康長寿を 生み出す秘訣



1

6/23 (土) 10:00~11:30

会場 美東センター大会議室

自分流すこやかライフを見つけよう

栄養学科 教授 乃木 章子

メタボリックシンドロームとサルコペニアやフレイル。現在問題となっている過栄養と低栄養の二つの栄養問題をターゲットに、これらを予防する食生活について紹介します。健康長寿を目指して“自分流すこやかライフ”についてご一緒に考えてみませんか。

2

7/7 (土) 10:00~11:30

会場 美祢市民会館大会議室

健やかなところでイキイキ暮らす

社会福祉学科 准教授 高木 健志

メンタルヘルスに世間の注目が集まっています。本講座では、現代社会とメンタルヘルスの関係やメンタルヘルスを保つためのアイデアについてふれていきます。そして私たちひとり一人がイキイキと暮らすために、どうあったらいいのか、そのヒントを皆さんと考えていく時間にしたいと思います。

3

7/21 (土) 10:00~11:30

会場 秋吉公民館大会議室

イキイキ☆ワクワク フットケアしよう！

看護学科 教授 張替 直美

足は第二の心臓と言われています。私たちの身近に起こる足の異常とフットケアについてお話しします。また、歩き方とその文化的背景についても考えてみませんか。最後に、音楽に合わせてフットケア体操をしましょう！



- ◆定員 50名 (先着順)
- ◆受講料 1000円
(1回のみ受講の場合500円)
- ◆受講方法 部分受講も可能です。
- ◆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30年6月15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