



# 中高年の健康講座

～ちゃんと**食**べて、しっかり動いて～

日時：9月15日(土)・9月29日(土) 10:00～11:30

会場：光市地域づくり支援センター

9/15  
(土)

## 中高年からの 元気になる食生活

栄養学科 准教授 水津 久美子

今以上に、各々の持ち場で生き活きと活躍していくために、ふだん何気なく食べたり飲んだりしがちな食生活について、どのような食事を心がけたらよいか？ 日常の食生活で何に気をつけたらよいか？などを振り返る機会になればと思います。



9/29  
(土)

## ロコモを防ごう！

簡単エクササイズで筋力アップ

看護学科 教授 曾根 文夫

ロコモ予防のために自宅でできる簡単な体操や筋トレをご紹介します。筋力をアップさせると行動力もアップします。いつまでも自分の足で歩き続け、自分らしい生活をデザインするために運動を始めませんか。

※ 運動しやすい服装で  
ご来場ください。



申込期間：平成30年8月1日(水)～8月31日(金)

【定員】40名(先着順)

【受講料】1,000円 ※部分受講も可能です。1回のみ受講の場合受講料は500円です。

【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。

【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。

【申込み・問合せ】光市生涯学習センター(光市地域づくり支援センター内)

〒743-0063 光市島田四丁目14番3号

TEL (0833)72-3447 FAX (0833)72-8133

E-mail manabing@sweet.ocn.ne.jp