



# 心にプラス 体にプラス

人生 100 年時代

人生を豊かに楽しむためのヒントを学びましょう

第 1 回 6 月 4 日 (火)  
18:30~20:00

健康長寿のための調味料

看護学科 教授 田中マキ子

健康長寿の延伸に向けて、ちょっとした心がけを人生の調味料に例えてお話しします。酸い・甘い、参加者の皆さんにはどんな調味料が必要でしょうか。



第 2 回 6 月 12 日 (水)  
18:30~20:00

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。

第 3 回 6 月 20 日 (木)  
18:30~20:00

生活を豊かにするアロマセラピー

別科助産専攻 講師 三谷明美

香りの力は心がリラックスするだけでなく、身体の不調のサインを穏やかにするなど、様々な効果が期待できます。アロマセラピーの基礎知識を習得し、日常生活に取り入れてみませんか。心をリフレッシュし、より健康的で素敵な自分へと輝きましょう。一滴の香りでも、あなた自身の生活が豊かになるかも。



\*会場 三隅農業者トレーニングセンター  
\*受講料 無料 (部分受講も可能です。)  
\*定員 50 人 (申込先着順)  
\*申込先 長門市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課  
〒759-4101 長門市東深川 2660-4  
TEL 0837-23-1259  
FAX 0837-22-3564

\*申込方法 電話・FAXまたはハガキで住所・氏名・電話番号を左記申込先までお知らせください。  
\*申込締切 2019年5月27日(月)  
\*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。

お問い合わせ先

長門市教育委員会  
山口県立大学地域共生センター

TEL 0837-23-1259  
TEL 083-928-3495

