

健康講座

睡眠と運動で  
認知症を予防しよう

令和3年 6月3日・6月24日

13:30～15:00

会場：周南市学び・交流プラザ 交流室4

受講料無料  
定員30名  
(先着順)

1. 睡眠の秘密をさぐろう

講師：看護栄養学部 看護学科  
教授 丹佳子

6月3日 (木)



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」の秘密を一緒に探ってみませんか？

2. 運動で健康長寿

講師：社会福祉学部 社会福祉学科  
准教授 角田憲治

～二重課題運動で脳を刺激しよう～

6月24日 (木)



運動しやすい服装で  
ご来場ください。

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。

【申込期間】4月20日(火) 10:00～定員に達し次第締切

【申込方法】電話で住所・氏名・電話番号をお知らせください。窓口でも受け付けます。

\*部分受講も可能です。

【申込み・問い合わせ】周南市学び・交流プラザ

周南市中央町4-10 TEL: 0834-63-1188

\*体調管理の徹底、マスクの着用、手指消毒をお願いします。