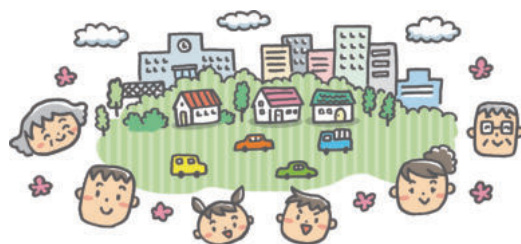


不安を解消して 気持ちよく暮らす



10月20日(木) 10:00~11:30

「転ばぬ先の転倒予防!簡単エクササイズで筋力アップ」



講師:看護栄養学部 看護学科 教授 曾根 文夫

転倒による骨折やケガは、要介護状態になるリスクを高めます。転倒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。いつまでも自分の足で不安なく歩き、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。

*軽い運動を行いますので、運動しやすい服装、靴でご来場ください。

10月25日(火) 10:00~11:30

「認知症なんてこわくない!」



講師:社会福祉学部 社会福祉学科 教授 横山 正博

わが国の認知症の患者数は、2025年には730万人になると予測されています。このことは、国民全体で認知症関連のさまざまな課題を考えていく必要があることを意味しています。この講座では、認知症の正しい知識を理解し、認知症の方が安心・安全に生活できる社会、認知症の方とともに生きていく社会の在り方についてお話します。

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。
*部分受講も可能です。
- 【申込先】 徳地地域交流センター ☎0835-52-0217
- 【申込締切】 令和4年10月6日(木)
- 【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
- 【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。