

健康講座

受講料
無料

知って得する元気アップ講座 山口県立大学・山口市サテライトカレッジ

1 回目

2025
9/18
THU

14:00 ~ 15:30

徳地文化ホール
会議室 1・2 (2 階)

認知症になりにくいまちは存在する？

20 年にわたる日本全国高齢者 20 万人を対象とした調査の結果、「歩く人が多いまちでは、認知症や要介護状態になる人が少ない」こと等が明らかになっています。高齢者を対象としたさまざまな調査結果から、地域社会と健康の関わりについて考えてみましょう。

講師

山口県立大学 看護栄養学部 看護学科
准教授 横田 恵



当日、入場無料の「脳活イベント」を開催しています。(12:30 ~ 14:30)
講演会は 14:00 ~ 15:30 お気軽にご参加ください。

2 回目

2025
10/21
TUE

10:00 ~ 11:30

徳地文化ホール
会議室 1・2 (2 階)

定員 20 名

今日からはじめる脳の活性化エクササイズ

簡単な文章を声に出して読んだり、簡単な計算をすると脳の血流が良くなり認知症予防になります。講座では、座ったままで、手と頭を動かす脳トレにチャレンジします。もしよろしければ、秒がわかるストップウォッチ(腕時計・置時計・スマホでも可)をお持ちください。

講師

山口県立大学 看護栄養学部 看護学科
教授 佐々木 直美



【申込方法】 電話で氏名・電話番号をお知らせください。
【申込締切】 令和 7 年 10 月 15 日(水)
【申 込 先】 徳地地域交流センター ☎0835-52-0217

問合せ

徳地地域交流センター
山口県立大学地域共生センター

☎0835-52-0217

☎083-929-6611

* 悪天候や災害が発生した場合等、やむを得ない事情が生じた場合は中止することがあります。