

山口県立大学の講座をあなたの街で受けてみませんか？ 令和7年度 山口県立大学・周防大島町サテライトカレッジ

ポイント

- ☞ サテライトカレッジは山口県立大学が県内の市町と連携し、地域のニーズに合わせた専門的・体系的・実践的な講座を開講するものです。
- ☞ 今回のテーマは、『はつらつ講座』

呼吸と運動でこころも身体もリフレッシュ

サテライトカレッジでは、山口県内の市町と連携して地域のニーズに合わせた講座を開講しています。本学の教員が県内各地に出向き、地域のみなさまの健康・文化・地域づくり等に役立つ講座を提供します。

開催について

- 【日 時】 9月2日(火) 14:00～15:30
- 【場 所】 大島文化センター（大島郡周防大島町大字小松 138-1）
- 【内 容】

呼吸と運動でこころも身体もリフレッシュ

こころと身体をリフレッシュさせる方法として、腹式呼吸やストレッチ体操を紹介します。
また、ロコモティブシンドロームの予防のために簡単な筋力トレーニングを合わせて行います。
呼吸を整えながら軽い運動を行うことで筋力は向上し、気分もスッキリして行動力が高まります。
いつまでも自分の足で歩き続け、自分らしく暮らすために、普段の生活の中に運動を取り入れてみませんか。

講師：山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 教授 曾根 文夫

- 【申込先】 大島公民館・大島文化センター TEL 0820-74-3800

お問い合わせ先

〒753-0021 山口市桜島 6 丁目 2-1
山口県立大学地域共生センター 担当：舞田（まいた）
TEL：083-929-6611 FAX：083-929-6632
Email：tmaita@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp

法人経営部 事業管理・経営企画部門
担当：高夫（たかぶ）【大学広報担当】
TEL：083-929-6604 FAX：083-929-6631
Email：ypu-koho2@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp

受講
無料



はつらつ講座

令和7年度

山口県立大学・周防大島町

サテライトカレッジ



呼吸と運動でこころも身体も リフレッシュ

こころと身体をリフレッシュさせる方法として、腹式呼吸やストレッチ体操を紹介します。また、ロコモティブシンドロームの予防のために簡単な筋力トレーニングを合わせて行います。呼吸を整えながら軽い運動を行うことで筋力は向上し、気分もスッキリして行動力が高まります。いつまでも自分の足で歩き続け、自分らしく暮らすために、普段の生活の中に運動を取り入れてみませんか。

講師 山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 教授 曾根 文夫

とき

2025 年

9月 2日 火

14:00 ~ 15:30

(受付 13:30 ~)

ところ

大島文化センター

(大島郡周防大島町大字小松 138-1)

当日、悪天候や災害が発生した場合など、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。

お申込み・お問合せ

大島公民館・大島文化センター
山口県立大学地域共生センター

TEL 0820-74-3800

TEL 083-929-6611

SUO
OSHIMA