

令和8年度

山口県立大学×周南市学び・交流プラザ 連携公開講座

## こころとからだの健康講座

～運動と睡眠で毎日を元気に！～

9/3

木

10:00～11:30

山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 曾根 文夫教授



## 呼吸と運動でこころも身体もリフレッシュ

こころと身体をリラックスさせる方法として、**腹式呼吸**や**ストレッチ体操**の紹介・実践をします。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。呼吸を整い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。

★**軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください！**

10/22

木

10:00～11:30

山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 丹 佳子教授

## 睡眠の秘密をさぐろう

知っておいてほしい睡眠の知識をクイズ形式で学びます。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」の秘密を明らかにし、**よりよい睡眠**を目指しましょう。



📍 **会場：周南市学び・交流プラザ 交流室4**

- 定員：各40名（先着順・定員になり次第締め切り）
- 持参物：筆記用具
- 申込方法：電話・窓口・下記お申し込みフォームにて
- 申込期間：令和8年8月13日（木）9:00～各講座日の前日17:00まで  
※電話・窓口での申込の場合は、  
土日祝・休館日（8/31（月）・9/28（月））を除く

受講  
**無料**

〈主催〉 周南市教育委員会 生涯学習課

周南市学び・交流プラザ

〒746-0016 山口県周南市中央町4番10号

TEL：0834-63-1188

申し込みフォームはこちら

