

健康講座

睡眠と運動で 認知症を予防しよう



1

10/22(木)

10:00~11:30

眠

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」の秘密と一緒に
探ってみませんか？



睡眠の秘密をさぐろう

看護栄養学部 教授 丹 佳子

2

10/29(木)

10:00~11:30

動

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。

運動で健康長寿

～二重課題運動で脳を刺激しよう～

社会福祉学部 准教授 角田 憲治

*2回目の講座は運動しやすい服装でご来場ください。

日時

10月22日・29日 木

10:00~11:30

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。

【申込締切】 令和2年10月8日(木)

【お申込先】

徳地地域交流センター ☎0835-52-0217
〒747-0231 山口市徳地堀 1533

【お問い合わせ先】

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