



# 生涯学習県民大学講座



～地域のこと・子育てのこと・未来のこと

「いっしょに考えましょう!」～

令和7年

2月1日(土)

場 所：錦江町総合交流センター 3階多目的室  
定 員：各講座30人（要事前申込）  
受 講 料：無料  
主 催：かごしま県民大学中央センター・錦江町教育委員会

(受付 10:00～10:20)

## 講座1

10:30～12:00 (10分前着席)

健康寿命延伸のための  
運動の効果と実践

講師 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系  
中垣内 真樹 教授

中高齢者を対象とした健康づくりや介護予防のための運動の効果や運動の実践方法について教授します。講義のみならず簡単に実践できる運動を紹介します。

実技あります



(受付 13:00～13:20)

## 講座2

13:30～15:00 (10分前着席)

いつまでも若々しく活力ある日々のために  
～健康寿命を延ばす生活習慣～

講師 元鹿児島純心女子大学  
根建 洋子 教授

いきいきと生活している人は、いくつになっても美しい。寿命だけではなく健康寿命を延ばして活力ある日々を重ねていくことは私たちの理想ですね。

一方で、健康に関する情報はメディア等にあふれていてとまどうことも多いのではないのでしょうか。

客観的な事実を私たちに教えてくれる科学的・統計的なデータにも触れながら、信頼性の高い情報をもとに、健康寿命の延伸にもつながる望ましい生活習慣についてお話します。

お申込み・お問合せ先 ◇電話・ファックス・下記二次元コードからお申し込みください。

◆錦江町教育委員会 生涯学習チーム TEL 0994-22-0517 FAX 0994-22-0054

≪切り取り線≫

生涯学習県民大学講座【錦江町会場】 受講申込書

【参加希望講座】 (○で囲んでください)  講座1 講座2  (両方受講できます)	ふりがな		電話番号	
	お名前			
	お住まいの市町村		年齢	歳代

- ※ 本事業の活動風景の写真等を広報紙等に使用することがありますので、ご了承の上、お申し込みください。
- ※ 電話番号等については、条例に基づき、本事業に関することに限り使用するとともに、適正に管理します。
- ※ 先着順となりますので、早めにお申し込みください。(会場の都合により、定員等が変更になる場合があります)
- ※ 参加にあたって配慮や支援が必要な場合は、お気軽にご相談ください。
- ※ 不明な点や詳細については、お問い合わせください。

スマートフォン等からの  
申し込みはこちらから ▶

