

対象者 **55歳以上の方** **受講料無料**

新潟県生涯現役促進地域連携事業
にいがたシニア活躍応援団

H30生涯現役促進地域連携事業
厚生労働省委託事業

～地域を、暮らしを「支える・見守る」シニアの応援～

生涯現役セミナーのご案内

生涯現役でいるために “こころとカラダの健康づくり”

生涯現役でいるために、何が大切でしょうか？健康・生活・仕事？
セミナーをきっかけに、自分にあったライフスタイルや
働き方を探してみませんか？

とき 平成30年 **9月28日(金)** 13時30分～16時00分

ところ 新潟ユニゾンプラザ 5F 中研修室 (新潟市中央区上所2-2-2)

講師



産業カウンセラー **大西 金吾氏**

【講師プロフィール】

(一社)新潟県労働衛生医学協会 常務理事
社員教育研修事業や展示会事業に携わり、健康増進分野の担当として30年間各種研修会に参加。県内外の「健康づくり教室」の講師として、年間100回以上講演を行う。

内容

人生百年時代の生き方、ストレスを上手くコントロールして、毎日を笑顔で楽しく過ごすためのヒントを学びます。

受付開始
13:00～13:30

▶ オリエンテーション
13:30～13:40

▶ セミナー
13:40～15:10

▶ 説明相談会 15:10～16:00
・アンケート記入
・講師による個別相談など

対象者 **55歳以上の方**

参加費 **無料** *但し、会場までの交通費はご負担下さい。

申込方法 **8月17日より先着順で受付しますので電話でお申込みください。**

*定員30名になり次第、締切りとさせていただきます。*氏名、年齢、性別、住所、電話番号を伺います。

お申込み・お問合せ【受付時間】平日 9:00～17:00

公益社団法人 新潟県シルバー人材センター連合会
〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 2F

TEL 025-281-5553