

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**12月10日**(月) 9時30分～13時00分

ところ **健康げんき倶楽部** (新潟市中央区万代3-1-1 新潟日報本社ビル メディアシップ3F)  
※駐車場はありません。メディアシップ駐車場の割引処理はできません。

講師 **新潟県保健衛生センター 管理栄養士**

### 内容

“カラダいきいきいつまでも私らしく生きる秘訣”と“楽しく作って、食べて元気”をテーマに  
健康づくりの秘訣・ポイントと、健康バランス食の調理実習を通して、食の大切さを学びます。  
※当日は、エプロン・三角巾・手ふきをご持参ください。

受付開始  
9:00～9:30

オリエンテーション  
9:30～9:40

セミナー  
9:40～12:30

説明相談会 12:30～13:00  
・アンケート記入  
・シルバー人材センター紹介など

対象者 **55歳以上**の方  
(この内容に初参加の方に限ります)

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 **先着順で受付しますので電話でお申込みください。**  
\*定員10名になり次第、締切りとさせていただきます。\*氏名、年齢、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 新潟ユニソンプラザ2F

**TEL 025-281-5553**