

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\\

ストレッチ体操で健康の質を上げよう！

## いきいき健康講座

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31年 **2月14日(木)** 13時30分～16時00分

ところ 新潟ユニゾンプラザ 5階 中研修室 (新潟市中央区上所2-2-2)

講師



新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科学科長・教授 **西原 康行氏**

【講師プロフィール】

長野県出身

筑波大学大学院修了 (体育学修士)

新潟大学大学院修了 (博士【教育学】)

新潟医療福祉大学講師、助教授を経て現在、同大学健康科学部健康スポーツ学科学科長・教授

専門：スポーツ教育学、身体知

内容

日常的に身体を動かしたり、仲間と楽しく交流する術をご紹介します。

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  
13:40～15:30

▶ 説明相談会  
15:30～16:00  
・アンケート記入など

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

**1月8日9時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40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 新潟ユニゾンプラザ 2F

**TEL 025-281-5553**