

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

～地域を、暮らしを「支える・見守る」シニアの応援～

H30生涯現役促進地域連携事業  
厚生労働省委託事業

## 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

令和元年7月19日(金) 9時30分～13時00分

ところ

小千谷市総合福祉センター サンラックおぢや  
2F 調理室 (小千谷市大字桜町5140)



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。  
(メニューはサバ缶ハンバーグ) ※当日は、エプロン・三角巾・手ぶきをご持参ください。

受付開始  
9:15～9:30



セミナー  
9:30～12:30



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

(「こころとカラダの健康づくり」セミナー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

6月7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10名になり次第、締切りとさせていただきます。\*氏名、年齢、郵便番号、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 8:30～17:15

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