

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～

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

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

令和元年**6月21日(金)** 13時30分～16時00分

と ころ

ワークプラザ柏崎 2F講習室1・2 (柏崎市田塚3-11-50)

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  
13:15～13:30

セミナー  
13:30～15:40

説明相談会  
15:40～16:00  
・アンケート記入など

対 象 者

**55歳以上**の方

参 加 費

**無料**

定 員

**40名**

申 込 方 法

**5月14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 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**