

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2年 **2月7日(金)** 13時30分～16時00分

ところ

新潟ユニゾンプラザ 4F 大研修室 (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
13:15～13:30



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

50名

申込方法

1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