

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

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

いきいき健康講座

ストレッチ体操で健康の質を上げよう！

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9月14日(月)
13時30分～16時00分(受付開始13:15～)

と ころ

市民交流施設高田城址公園 オーレンプラザ
1 F 研修室+会議室 (上越市本城町8-1)



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

健康な日々を過ごすには適度な運動と脳の活性化を行うことが鍵となります。
日常的に身体を動かす術をご紹介します。

対 象 者

55歳以上の方

参加費

無料

定 員

30名

申 込 方 法

8月19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。

新型コロナウイルス感染対策について



- ◆会場に対して2分の1程度の定員にしています。休憩時間等でも密にならないよう適度な距離を保つようお願いいたします。
- ◆参加される方はマスクの着用と、入場時に手指の消毒をお願いいたします。
- ◆発熱や咳、風邪の症状のある方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- ◆新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止することがありますのでご了承ください。

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