

生涯現役でいるために、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!

いきいき健康講座

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。
効果的な運動方法や健康を保つ秘訣を学んだ後に、運動ワークシートに沿って簡単な筋力アップやストレッチの方法をご紹介します。

日程

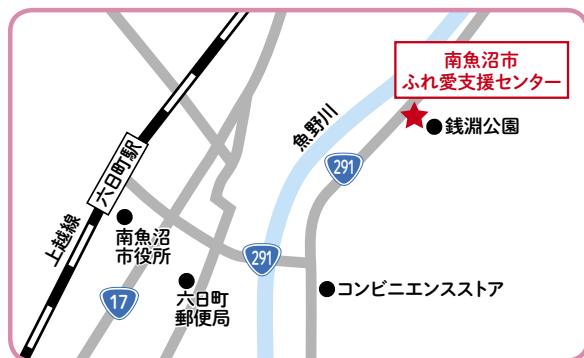
令和4年 **8月25日(木)**

13時15分～15時20分(受付開始13:00～)

- シニアの働き方について紹介
- いきいき健康講座

会場

南魚沼市ふれ愛支援センター
2F 多目的ホール (南魚沼市坂戸399-1)



講師



新潟医療福祉大学健康科学部長・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、健康スポーツ学科長を経て現在、同大学健康科学部長

専門：スポーツ教育学、身体知

対象者

55歳以上の方

参加費

無料

定員

30名

申込方法

7月28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



- ◆参加される方はマスクの着用と、入場時に手指の消毒と体調チェックリストの記入をお願いします。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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 TEL 025-281-5553

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ2F

(公社)新潟県シルバー人材センター連合会 / 新潟県 / 新潟県生涯現役促進地域連携協議会