

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！

# フレイル予防講座

フレイルとは「加齢による心身の活力の虚弱」した状態を表す言葉です。

フレイル予防の三つの柱は**栄養**（多様な栄養素）・**運動**（習慣的な運動）・**社会参加**（活発な外出・活動の参加）です。

日常の健康と働けるカラダを維持し、健康寿命を延ばすための運動や食事について学びます。

日程

令和5年 **7月28日(金)**

13時15分～15時40分（受付開始13:00～）

●シニアの働き方について紹介

●フレイル予防講座

- ・「いつまでも元気でいるために！今日から出来るフレイル予防」
- ・「生涯現役！！食からはじめる健康づくり」



会場

上越市市民プラザ 2F第一会議室（上越市土橋2554）

講師

（公財）新潟県保健衛生センター 管理栄養士、保健師

対象者

55歳以上の方

参加費

**無料**

定員

**20名**

申込方法

6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防止対策について

- ◆感染防止対策のため、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。
- ◆会場に消毒液を設置しますので、必要な方は手指消毒に利用ください。



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

（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