

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！

# 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5年 **10月26日(木)**

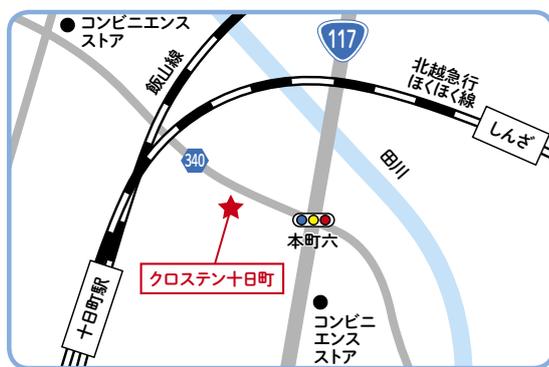
13時15分～15時50分(受付開始13:00～)

- シニアの働き方について紹介
- いきいき健康講座

会場

**道の駅クロスTEN十日町 3F**

レセプションホール (十日町市本町六の一丁目71番地26)



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

**20名**

申込方法

**9月26日より先着順で受付しますので、  
電話又はHPからお申込みください。**

\* 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。

HP申込みフォームはこちらから

お申込み後に「申込完了メール」  
が届きます。しばらく経っても届かない  
場合は、下記までお電話ください。



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