

イキイキ100年時代

～こころとからだの健康～

人生100年時代と言われる昨今、生き生きと生活したい・おくりたい。
そのためには、心と体の健康が大切です。

入場無料

日時：令和4年11月7日（月）
13：30～15：30（受付13時開始）

会場：新潟ユニゾンプラザ 4F 大研修室

- ◇ 申込締切：10月21日（金）
- ◇ 募集人数：60名 ※先着順
- ◇ 申込方法：別紙申込用紙に記入し郵送又はメールにて送信

第1部 オープニング

かめだ落語会 東々亭 金東 さん

公民館活動「はじめての落語」から始まりました。
自ら演じる側へ飛び込み、演じる楽しみをつかんだ前向き人生の口演をお楽しみ
ください。

第2部 基調講演

演題「健康づくりのための運動」

新潟医療福祉大学 健康科学部

健康スポーツ学科長 佐藤 敏郎 教授



簡単なストレッチと体力測定（握力、長座体前屈、片足立ち）を取り入れながら、
こころとからだの健康についてご講演いただきます。
体力測定は健康スポーツ学科の学生さんからサポートしていただきます。

■お知らせ・注意事項

- 参加決定通知は後日郵送しますので、当日受付時にご持参・提示ください。
 - 当日は動きやすい服装でご参加ください。
 - 新型コロナウイルス感染症対策として
 - ・常時マスクを着用してください。マスクの無い方は受講できません。
 - ・会場は密にならないように全席指定となります。（受付時に席位置を提示します。）
 - ・過去2週間以内に普段と比べて体調が悪い（発熱、咳、呼吸器症状、のどの痛み等）と感じた場合は、当日の出席はご遠慮ください。
 - 会場に駐車場はありますが駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用願います。
 - 座席に配慮（身体的などの理由）が必要な方は、申込用紙の備考欄にご記入願います。
- ※ 今後の感染状況によっては、講演の中止およびプログラムの変更をする場合がございます。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

■会場住所・地図

〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2
新潟ユニゾンプラザ

- 新潟駅から徒歩30分
- 路線バス利用の場合
「ユニゾンプラザ前」下車、徒歩1分
 - ・水島町経由美咲合同庁舎行
 - ・県庁前経由西武営業所行
 - ・県庁前経由曾野木ニュータウン・嘉木・酒屋車庫
 - ・小須戸行・幸西・上所経由ユニゾンプラザ前
 - ・女池愛宕行
- 高速バス利用の場合「県庁東」下車、徒歩20分



■申込先

- 郵送の場合
〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階
新潟県社会福祉協議会 地域福祉課 石川 行
- メール送信の場合
メールアドレス oasis@fukushiniigata.or.jp

■問い合わせ先

新潟県社会福祉協議会 地域福祉課 石川、清川
電話 025(285)1400

主催：シニアカレッジ新潟卒業後の活動促進事業 企画員

新潟県社会福祉協議会