

三条市に
お住まいの
皆様へ

シニア活躍セミナー フレイル予防講座



参加費**無料**

対象者**60歳以上**の方

定員**25名**

開催日時

12月19日(木)

13:15-15:30(受付開始13:00)

会場

燕三条地場産業振興センター
メッセピア5階 総合研修室②
(三条市須頃1-17)

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。

● シルバー人材センターのご案内

● 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」

講師

(公財)新潟県保健衛生センター
管理栄養士、保健師

| 申込方法 | 11月29日(金) 8:30より先着順で受付しますので、電話またはHPからお申込みください。

氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号を伺います。
先着順で定員25名になり次第、締切りとさせていただきます。
当日は動きやすい服装で参加ください。

HP申込みフォームはこちらから

お申込み後に「参加可否メール」を送ります。
数日経っても届かない場合は、
下記までお電話ください。



●お申込み・お問い合わせ 【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丁目2番2号 新潟ユニゾンプラザ2F

TEL.025-281-5553

わ
た
し
だ
け
の
生
き
方
が
あ
る



60からの自分で選んで自分で進める。

ワタシスタイル



人
の
数
だ
け
の
生
き
方
が
あ
る

シルバー人材センターとは

シルバー人材センターは、高齢者による自発的・自主的な運営をする、県知事から指定された公益法人です。地域の高齢者が「自主・自立、共働・共助」の基本理念に基づき、働くことを通じて活力ある地域社会づくりに貢献しています。

公益社団法人 新潟県シルバー人材センター連合会



シルバー人材センター
ご案内動画