

受講生募集のお知らせ

健康寿命を延ばそう！  
—元気にいきいき暮らすための6つの秘訣—

講義概要

「健康寿命」という言葉をご存じですか？単に長寿と言うだけでなく元気で長生きするために、高齢期の身体と心の変化の特徴と日常生活に活かせる健康づくりのポイントについて6つの視点から解説します。

- 日 時 9月26日～10月31日 毎週木曜日 合計6回  
18:30～20:00
- 会 場 新潟大学駅南キャンパス「ときめいと」講義室  
(新潟駅南口 プラーカ1 2階)
- 対象者 市民一般
- 定 員 30人
- 受講料 6,200円
- 申込締切 9月20日(金)



講義内容

日 程	講義 題 目	講 師
9月26日(木) 18時15分～18時30分まで開講式を行います。		
9月26日(木) 18時30分～20時	私の魅力は健康—からだの中からキレイに生き生き—	医歯学系(医学部保健学科) 教授 小林 恵子
10月 3日(木) 18時30分～20時	事故から身を守ろう—家庭内事故と予防対策—	医歯学系(医学部保健学科) 講師 関 井 愛紀子
10月10日(木) 18時30分～20時	心の健康を見直す—こころ豊かに暮らしていくために—	医歯学系(医学部保健学科) 教授 中 村 勝
10月17日(木) 18時30分～20時	認知症を予防する—心も体も健康に暮らし続けるために—	医歯学系(医学部保健学科) 助教 成 田 太 一
10月24日(木) 18時30分～20時	生活習慣病と睡眠—睡眠から健康づくりを考える—	医歯学系(医学部保健学科) 教授 村 松 芳 幸 助教 松 本 裕
10月31日(木) 18時30分～20時	介護に備える—療養生活を自分らしく送るために—	医歯学系(医学部保健学科) 准教授 齋 藤 智 子
10月31日(木) 20時～20時15分まで閉講式を行います。		