

健康づくりのヒントがいっぱい!!

にいがた元気+



にいがた NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE 健活講座

参加費無料 | 各講座とも 定員 150人 (応募多数の場合は抽選)

9月27日 新潟日報メディアシップ
2階日報ホール
新潟市中央区万代3-1-1

いつまでも健やかに、生き生きと過ごすために。日々の暮らしの中でどのようなことに気を付ければ良いのでしょうか。2026年度の「にいがた健活講座」は、皆さんの毎日に身近なテーマを取り上げます。医療や介護予防の専門家の話を聞きに、ぜひお越しください。

参加
申し込み
方法

9/11(金)
締め切り

※お寄せいただいた個人情報、新潟日報社が実施する「目指せ!!健康寿命日本一。にいがた健活ライフ」の事業で使用することもあります。

いずれの講座も事前申し込みが必要です。それぞれの講座のQRから、必要事項を入力してご応募ください。応募多数の場合は抽選とし、当選者のみに当日のご案内をメールにてお送りいたします。QRからのお申込みを推奨しますが、ハガキの方は郵便番号、住所、氏名、電話番号、メールアドレス、参加したい講座番号、参加人数(2人まで)を明記の上、〒950-8535 新潟市中央区万代3-1-1 新潟日報社ビジネス局地域ビジネス部「にいがた健活講座」係へ。ハガキの方は当選者のみに参加券を郵送します。

講座① 10:00~11:30(開場9:30)

いつまでもお達者で! みんなでできる ごぼう先生の 介護予防体操

「大人のための体操のお兄さん」として、全国各地で健康体操の普及につとめる「ごぼう先生」が、いつまでも元気に過ごすための生活のヒントを教えます。イスに座ったままできる体操も紹介。一緒に挑戦しましょう!



講座①の
申し込みは
コチラから

大人のための体操のお兄さん

ごぼう先生

築瀬寛(やなせひろし) 1985年愛知県生まれ。2014年「高齢者の笑顔をつくる会社」株式会社GOBOUを創業。28歳で地域密着型サービス「リハビリカフェ倶楽部」を開業。健康体操の普及に努め、のべ8万人に健康体操を教える。介護の「ご」予防の「ぼう」が「ごぼう先生」の由来。「できなくていい!楽しむことが一番大事!」がモットー。



講座② 12:30~14:30(開場12:00)



にいがたのうしん

にいがた脳心センター市民公開講座

血栓の病から心臓をまもる、脳を救う

にいがた脳心センター新潟支部が新潟市民病院に開設されたことを記念し、公開講座を開催します。血栓の病気とはどのようなものか、また予防するにはどうしたらいいか、専門医がリレー方式で講演します。

「血の固まりと脳心の病」

1
プログラム

新潟大学循環器内科学
猪又 孝元先生