

# 長寿の秘訣！ これならできる 運動のススメ

平成29年  
7/2(日)  
13:30～15:30  
(開場13:00)

入場  
無料

## 忙しい人のための最良の運動

上越教育大学 副学長 直原 幹【研究分野:健康・スポーツ科学】  
生活の中でどのような運動が最良かお話しします。

## 歩き方を変えると、10歳若返る！！

上越教育大学 准教授 池川 茂樹【研究分野:健康・スポーツ科学】  
健康の維持・改善に重要な運動のポイントと、その具体的な効果についてお話しします。

## 転ばぬ先の知恵とからだづくり

新潟県立看護大学 教授 高柳 智子【研究分野:成人看護学】  
転倒の発生状況(誰が、いつ、どこで転んでいる?)、転ばないための運動や生活の工夫についてお話しします。

## 健康寿命を延ばそう、運動を続けよう

新潟県立看護大学 准教授 高林 知佳子【研究分野:地域看護学】  
上越市の現状からみた生活習慣病の重症化予防の大切さ、運動を続けるコツについてお話しします。

会 場 上越教育大学 講301教室 上越市山屋敷町1番地

定員:250名

申込期間 5月31日(水)～6月30日(金)まで

申込先  
問合わせ

●上越教育大学 研究連携課  
TEL 025-521-3665 (平日9:30～16:00受付)  
FAX 025-521-3621 (24時間受付)  
e-mail [chiiki@juen.ac.jp](mailto:chiiki@juen.ac.jp)  
URL <http://www.juen.ac.jp/>

※どちらの  
大学でも  
お申込み  
いただけ  
ます。

●新潟県立看護大学 看護研究交流センター  
TEL / FAX 025-526-2822 (平日9:30～16:00受付)  
e-mail [nirin@niigata-cn.ac.jp](mailto:nirin@niigata-cn.ac.jp)  
URL <http://www.nirin.jp/>

※メール又はFAXでお申し込みの場合は、件名を「7月2日受講希望」とし、氏名、職種、電話番号を明記してください。

