

地域づくりプランに向けた
取り組みがどう進んでいるか
をお伝えする

かわらばん



てらまりん

2022年10月7日 発行：寺町地32号

問合せ
寺町会館
TEL 552-0064

FM新潟ラジオ 毎週金曜日 14時33分～「教えて村山先生！」に出演中 新潟大学 村山敏夫准教授の 健康講座

～高齢者の健康維持・ハンドルぐるぐる体操&健康PARTY（パーティ）体操～
一昨年開催した村山准教授の「ハンドルぐるぐる体操」が好評につき本年度はさらにパワーアップして「高齢者の健康維持・ハンドルぐるぐる体操&健康PARTY体操」を開催します。若い新潟大学の学生さんも参加いたします。

この機会に是非ご参加ください。

講演名：「高齢者の健康維持・ハンドルぐるぐる体操&健康PARTY体操」

日時：令和4年11月2日（水）13時30分～15時

会場：「糸魚川地区公民館」3階大ホール（糸魚川市横町1-14-1 TEL 552-0002）

参加費：無料（事前申込不要）

その他：タオルを持参ください（PARTY体操で使用）

問い合わせ先： 寺町会館 025-552-0064



ハンドルぐるぐる体操は高齢ドライバーの安全走行を促進・啓発するために日産自動車と共に制作しました。



タオルで楽々！カラダがほぐれる！
「主婦の友社」から絶賛発売中!!

<新潟大学 准教授 村山敏夫氏 プロフィール>

- ・1973年新潟県生まれ 新潟大学大学院 自然科学研究科修了 博士（工学）
- ・元スキージャンパーである自身の経験も生かし、主にスポーツ科学、応用健康医科学、健康生理学、運動機能解析の研究に従事