

心地よく生きるために シルバー世代の心の健康

人生を心地よく生きるために大切な「心の健康」。テレビやラジオでも活躍されている碓井真史さんを講師に迎え、シルバー世代が前向きに過ごすためのヒントをお話しいたします。



講師紹介

新潟青陵大学大学院 教授
碓井 真史 さん

1959年東京生まれ
日本大学大学院 文学研究科 心理学専攻 博士後期課程 修了
博士 (心理学)
道都大学社会福祉学部教授をへて
新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授
日本歯科大学 新潟生命歯学部・東北大学大学院 非常勤講師
新潟市スクールカウンセラー
BSNラジオ「近藤文靖の独占ごきげんアワー」レギュラー出演
その他テレビ出演歴：NHK「チコちゃんに叱られる」「あさいチ」など多数
著書「よくわかる人間関係の心理学」など多数

2026年 4月 18日(土)
13:30~15:30
(開場13:00)

参加費
無料

先着
100名

会場

西新潟市民会館(小針青山公民館) 2階 多目的ホール

対象

どなたでも 先着100名

申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①右記2次元コードから申し込み
- ②電話で小針青山公民館 (025-230-1071) へ
- ③裏面の申込書欄に記入して直接小針青山公民館へ

申込み用
2次元コード



申込期限：4月13日(月)



主催：西新潟オープンカレッジ運営委員会 ・ 小針青山公民館

問い合わせ：小針青山公民館 TEL：025-230-1071

●会場案内

西新潟市民会館（小針青山公民館）TEL:025-230-1071

- ◇JR 越後線「小針駅」から徒歩15分程度
- ◇バス JR新潟駅バスターミナル「信濃町線」、「浜浦町線」西部営業所行き、または「萬代橋ライン」青山乗換え「大堀線」で、バス停「小針2丁目」下車、徒歩2分程度
- ◇駐車場 48台
駐車場の台数に限りがございます。できるだけ公共交通機関等をご利用ください。近隣店舗には、駐車しないでください。



●西新潟オープンカレッジとは

西新潟オープンカレッジは、2016年に高齢者の居場所づくりを目的として設立されました。地域住民で構成される運営委員会が中心となり、地域に根ざした学びの場づくりを行っています。

講座は、ちょっと知的で楽しいものから、地元の歴史や地域を学ぶものまで、分野を問わず多彩な内容になっています。年齢を問わず、どなたでも関心のあるテーマを自由に選んで受講できます。

また、子どもを対象とした講座は「子わく学部（こどもわくわくランド）」として、体験や交流を中心とした内容で実施しています。



（各種講座の詳細は、小針青山公民館のホームページまたは同館に設置しているチラシをご覧ください。）



←小針青山公民館のホームページは、こちらの2次元コードからご覧いただけます。

切り取り

令和8年度西新潟オープンカレッジ 公開講演会申込書

令和8年 月 日

ふりがな		連絡先 電話番号	
お名前			