

【無料公開講座、要事前申込】

私たちのミドル・シニア移行期に 知っておきたいこと。

- － ① ところとからだのケア、② 産業保健（職場）、
③ 栄養の視点から学ぶ － < 全3回 >

「更年期」と片付けないために。健康・キャリア・栄養から学ぶ。

■対象：おもに40～70歳、関心がある人

■定員：会場20名（先着） ※11/30オンライン参加15名まで。

2026

10/18 11/30

14:00-15:00 日 19:00-20:30 月

（開場 13:30） （開場 18:30）

会場（11/30のみ、Zoomシステム参加もOK。）

①②とも アルザにいがた307・308研修室

所在地：新潟市中央区東万代9-1（新潟市万代市民会館3階）
新潟駅万代口より徒歩7分、新潟中央郵便局そば♪

申込期間・申込フォーム

■参加申込は、各回二次元コードから。

申込期間：①9/28～10/15

②11/5～11/25

※市報にいがたに掲載する都合により、
各日の申込期間を設けております。



主催者より

私たちは誰もが、良い時・悪い時あらゆる波を受けて生活を送っています。特に大きくダメージを受けるのがミドル・シニア移行期だと考えています。経済的・身体的・精神的・家族のカチなどが複雑に絡み、人生への向き合い方も変化します。このたび、3つの領域（セルフケア・働く現場・栄養管理）のプロがリレー方式で登壇します。性別・役割・年齢を超えて、ご本人・ご家族・職場や地域のご理解に役立てていただきたく、参加をお待ちしています♪

セミナー①10/18(日)

「回復力」

田邊 早苗 氏

元看護師

リンパケアセラピスト、ナデリスト



セミナー②11/30 (月)

「仕事と健康の スマートバランス」

藤井 千代子 氏

宮城産業保健総合支援センター

労働衛生専門職（保健師）

公認心理師、キャリアコンサルタント



年度末の
開催告知

2027
3/14

14:00-15:30 日
（開場 13:30）

セミナー③ 集合のみ

「自分だけの料理ワザ」

清田 優理香 氏

管理栄養士（老人、こども園、在宅）

新潟県JDA-DATリーダー（防災支援）

かかりつけ管理栄養士、国際中医薬膳師



会場：アルザにいがた307・308研修室（万代市民会館3階／①②同様）

開催方法：会場集合のみ。

申込期間：2/10～3/10

※新潟市HP・市報等でご案内します。

問合せ先：

accokim800222@yahoo.co.jp

☎080-5682-1445

主催：Luontoひと支援part