



令和7年度 看護大いきいきサロン

ゆる健康づくりのすすめ

新潟県立看護大学 社会科学 准教授 徐 淑子

【講師より】

「健康づくり」と聞くと、何かを「がんばって変える」イメージを持たれがちです。しかし、変化には不安や負担が伴うこともあります。年齢を重ねると、長年慣れ親しんだ自分なりのやり方を手放すのが難しくなるものです。今回のお話では、「無理なく、ゆるやかに」取り組む健康づくりのあり方や、自分らしさを保ちながら少しずつ変わっていくプロセスについて、一緒に考えてみたいと思います。後半では、「変化のきっかけ」をつくるミニ・ワークもご紹介いたします。

日時

7/17(木)

18:30～19:30

入場無料

申込期間

6月17日(火)～

7月15日(火)

会場

新潟県立看護大学
第1・2ホール

定員180名

ご来場の皆様へのお願い

※当日、マスクの着用は任意とします。発熱や体調不良の方はご来場をお控えください。

お申込み・お問い合わせ

公立大学法人新潟県立看護大学 看護研究交流センター

電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。

TEL/FAX 025-526-2822(受付時間 平日9:30～16:00)

メール nirin@niigata-cn.ac.jp

ホームページ <https://www.nirin.jp/>

