

令和8年度 第5回 看護大いきいきサロン

世界が目にする「健康的な老化 (ヘルシー・エイジング)」の秘訣

～人生100年時代を豊かに生きるための、
WHO流・心の健康習慣～

【講師】新潟県立看護大学 精神看護学 教授 谷本 千恵

【講師より】

WHO（世界保健機関）が提唱する「ヘルシー・エイジング（健康的な老化）」の概念に基づき、高齢期を活動的に、自分らしく生きるためのポジティブな「心の健康習慣」についてお話しします。従来の「うつ予防」といった守りの姿勢ではなく、高齢期特有の変化に適応し、心の活力を維持・向上させるための最新の知見と具体的なヒントを提供します。本講演では、参加者の皆様が「今から始められること」を見つけ、豊かなシニアライフを送る一助となることを目指します。

日時

10月15日(木)
18:30～19:30

申込期間

9月15日(火)～
10月13日(火)

会場

新潟県立看護大学
第1・2ホール

参加費無料

定員90名程度

※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。

〒943-0147新潟県上越市新南町240番地

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/>

