

# みんなの 健康スポーツ

## 実践講座

全3回

講座コーディネーター：新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター センター長 成田 一衛 氏

少子高齢化社会の中で、競技志向から健康の維持・増進に繋がる「健康スポーツ」の重要性がますます高まっています。しかし、学業や仕事による時間的拘束、介護などの家庭の事情、慢性疾患や障がいなど様々な制約があり、習慣的な運動を実践することに一歩を踏み出せない方も多いのではないのでしょうか。

スポーツと健康の関係について専門家と学び、できることから「健康スポーツ」に取り組んでみませんか？

### 第1回

テーマ・内容

#### ●からだと運動の関係

医学的な視点から、からだと運動の関係、自律神経や腸内細菌への影響について学びます。

#### ●スポーツ科学と健康 ・スポーツ実践

スポーツ医科学実践から見た健康・スポーツのエッセンスについて学びます。

日時

令和7年 **2月8日(土)**  
午後3時～午後5時

講師

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
センター長 成田 一衛 氏  
主査 三浦 哲 氏

### 第2回

テーマ・内容

#### ●運動と健康

運動と健康の関わりとその効果について学びます。

#### ●ロコモティブ シンドロームの予防

ロコモティブシンドロームとその対策について学びます。

日時

令和7年 **2月15日(土)**  
午後3時～午後5時

講師

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
センター次長 上杉 一浩 氏  
副参事 田中正栄 氏

### 第3回

テーマ・内容

#### ●食事と健康

栄養・食生活と健康について学びます。

#### ●体力づくりと健康

健康な生活を送るための体力づくりについて、実技を交えて学びます。

日時

令和7年 **2月22日(土)**  
午後3時～午後5時

講師

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
管理栄養士 三留 美和 氏  
主任 栗林 麻里子 氏

会場 ▶ 新潟市生涯学習センター  
(新潟市中央区礎町通3ノ町2086番地クロスパルにいがた内)

定員 ▶ 会場受講100人、オンライン受講100人  
(申込者多数の場合は抽選)

対象 ▶ どなたでも (新潟市に在住・在勤・在学する方を優先)

受講料 ▶ 3,000円

申込  
締切

令和7年  
**1月19日(日)**

申込フォームは  
こちらから →



主催 にいがた市民大学事務局  
(新潟市生涯学習センター)

Tel : 025-224-2088

申込方法など詳細は裏面へ → → →

●電話での申込みは、休館日及び12/28~1/5を除く平日の午前9時～午後5時のみ。  
●申込締切時点で申込みが定員に達していない場合は、先着順で受け付けます。

<p>定員</p>	<p>会場受講 100人 / オンライン受講 100人                  ※会場受講・オンライン受講ともに、申込者多数の場合は新潟市内に在住・在勤・在学の方を優先のうえ、抽選になります。</p>
<p>会場</p>	<p>新潟市生涯学習センター（クロスパルにいがた内）</p> <p><b>交通アクセス</b></p> <p>■JRをご利用の場合                  JR新潟駅万代広場より徒歩20分程度</p> <p>■バスをご利用の場合                  JR新潟駅バスターミナルより、古町方面行き、「礎町」または「本町」下車、徒歩3～5分</p> <p><b>クロスパルにいがた駐車場について</b></p> <p>■駐車台数                  29台（うち、障がい者用1台）</p> <p>■利用料金：30分ごとに150円                  （30分に満たない場合でも30分として計算）                  ※クロスパルにいがた内で機械処理すると、30分無料となります。</p>
<p>受講料</p>	<p>3,000円                  ※後日、受講決定のお知らせとともに発送する納付書により、お近くの金融機関窓口または郵便局ATM、区役所等でお支払いください。コンビニエンスストアでの納入はできません。                  ※納入された受講料は、原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。</p>
<p>申込方法</p>	<p>①WEB                  ・ホームページ：<a href="#">にいがた市民大学</a> と検索                  ・スマートフォン：右の二次元コードを読み込み、「新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)」からお申込みください。                  ※初めて「新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)」を利用される方は、新規登録が必要です。</p> <p>②電話・FAX(にいがた市民大学事務局へ)                  電話：025-224-2088 / FAX:025-223-4572                  ※電話でのお申込みは、休館日及び12/28～1/5を除く平日の午前9時から午後5時までをお願いします。</p> 
<p>申込締切</p>	<p><b>令和7年1月19日(日)</b>                  ※申込締切時点で申込が定員に達していない場合は、定員に達するまで先着順で受け付けます。</p>
<p>オンライン受講について</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンライン会議ツール「Zoom」を使用し、当日実施する講義の同時配信(リアルタイム配信)を視聴していただきます。</li> <li>・受講の際に必要な機材の用意やアプリケーションのダウンロードは、ご自身で行っていただきます。</li> <li>・「Zoom」の利用料は無料ですが、利用時にかかる通信料は受講者のご負担となります。Wi-Fi環境での操作を推奨します。</li> <li>・配付資料は、講義の前日までにメール等を通じてお送りします。にいがた市民大学事務局からのメールが受信できるよう、下記ドメインのメール受信設定をお願いします。                  「city.niigata.lg.jp」、「mugaika2.mugaika.jp」</li> </ul>
<p>見逃し配信について</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義終了後、受講者のみを対象とした「見逃し配信」を予定しています。</li> </ul>
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・諸事情により、講座を中止または延期、内容及び実施方法を変更する場合があります。</li> <li>・お申し込みの際に提供いただいた個人情報は、にいがた市民大学のご連絡のみに使用いたします。</li> </ul>
<p>問合せ・申し込み先</p>	<p><b>にいがた市民大学事務局(新潟市生涯学習センター)</b>                  〒951-8055 新潟市中央区礎町通3ノ町2086番地 クロスパルにいがた                  TEL:025-224-2088 / FAX:025-223-4572 (第4月曜休館)                  Eメール:crosspal@city.niigata.lg.jp                  ※電話でのお問合せは、休館日及び12/28～1/5を除く平日の午前9時から午後5時までをお願いします。</p>