

対象

シルバー人材センターに関心がある
60歳以上の方

参加費
無料



第①部 健康づくりセミナー

13:30～14:40

年齢とともに低下する身体機能を維持向上させるための運動と栄養についてご説明します。
今後とも健康で元気に過ごせるためのコツについて一緒に学びましょう。



講師紹介 / 古瀬 崇 氏

健康運動指導士
Conditioning&Training Gym ReAct代表



第②部 入会説明会

14:50～15:30

- シルバー人材センターの仕組みや働き方
- 入会案内、お仕事相談



日時 令和6年 **8月29日** 木
13:30～15:30

受付 13:00～13:30 5分前までに着席してください。

会場 米沢市すこやかセンター
1階 体力測定室
〒992-0059 米沢市西大通一丁目5番60号

定員 30名 締切 令和6年 8月19日 月

お問い合わせ
申込みは

公益社団法人	米沢市シルバー人材センター	TEL 0238-22-6680
公益社団法人	南陽市シルバー人材センター	TEL 0238-43-6373
公益社団法人	長井・西置賜地域シルバー人材センター	TEL 0238-84-4535
公益社団法人	東置賜シルバー人材センター	TEL 0238-40-1070
一般社団法人	小国町シルバー人材センター	TEL 0238-61-0030

