

60歳以上の
女性の皆さまへ

女性「いきいき」 ライフセミナー

参加
無料

定員
50名

自分のライフスタイルに合わせて地域活動やボランティア活動に参加し、
健康で楽しく暮らすための“食事と健康&美容”に関するセミナーです。

日時

令和
6年

10月21日(月)
13:00~16:00

会場

にぎわい創造活性化施設 Link MURAYAMA
(旧楯岡高校)(村山市楯岡荒町二丁目1番1号)

対象

シルバー人材センターに関心のあるおおむね60歳以上の女性

内容

時間帯	内容
12:30~12:50	開場・受付
13:00~13:05	開会セレモニー
13:05~13:40	クロストーク“会員の体験発表” シルバー人材センター事業紹介(DVD映写)
13:40~13:50	～休憩(移動)～
13:50~15:00	～分散講座～ ○第1講座「食事と健康」 講師: Pizza nu-ma オーナーシェフ 会場: シェアキッチン ○第2講座「初めてのピラティス体験」 講師: ウェルベース村山 インストラクター 会場: スタジオ ○第3講座「ハンドケア・フットケア体験」 講師: NailSalon OCEAN ネイリスト 会場: リビング
15:00~15:15	～休憩(移動)～
15:15~16:00	～全体講座～「いきいき健康体操」 講師: ウェルベース村山 今野店長 会場: アリーナ

申込方法

お問合せ・お申し込みは、下記に記載の
シルバー人材センター(お住まいの地域)へお申し込みください。

申込締切

令和6年10月11日(金)

※定員に達し次第、締切とさせていただきますのでご了承ください。

※申し込んだ際に分散講座についても聞きますが、希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

全体講座の健康体操では内履きを使用しますので各自ご持参ください。

皆さまのご応募をお待ち
しております!!!



お問い合わせ
お申し込みは

公益社団法人 村山市シルバー人材センター

0237-55-3443

公益社団法人 新庄・最上地域シルバー人材センター

0233-22-3065

公益社団法人 東根市シルバー人材センター

0237-42-4680

公益社団法人 尾花沢市シルバー人材センター

0237-22-1813

一般社団法人 大石田町シルバー人材センター

0237-35-5123

第2部 分散講座 13:50~15:00

第1
講座

スイーツピザ づくり

ピザ・ヌーマ特製生地を使い、地元産の旬の食材を使ったピザを作ります。

講師紹介

pizza nu-ma
代表 沼澤 誠志 氏



ピザを中心としたイタリアン料理店。目指すはふんわり・さっくり・もちりな手ごねピザ。
琥珀糖などのお子様向けメニューも。身体にやさしいお食事を提供します。
代表の沼澤さんは、県内有名レストランの料理長を務めた経歴の持ち主。
2021全国ピザコンテストで最優秀賞を受賞。

第2
講座

初めての ピラティス体験

ピラティスとは胸式呼吸を使い、流れるような動きをする体操です。脳が活性化され、集中力が高まります。

講師紹介

地域密着型メディカルフィットネス
ウェルベース村山 インストラクター



地域密着型メディカルフィットネス施設『ウェルベース村山』は健康増進目的のシニア世代はもちろん、スポーツに打ち込むアスリートまで医学的根拠に基づいた安全、安心、効果的な運動ができる村山市初の施設です。

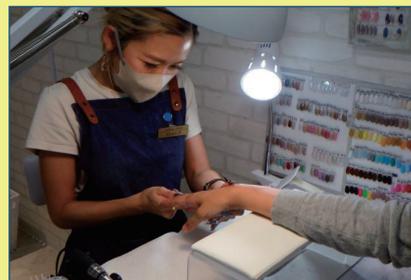
第3
講座

ハンドケア・ フットケア体験

1人約5~10分程度の施術(マッサージ・ケア)になります。片手又は片足のみの施術になります。

講師紹介

NailSalon OCEAN
NAILIST 西塚 朱里 氏



ジェルネイルの施術、ハンドケア・フットケアの施術を行っています。特別な日のネイルはもちろん、いつもと変わらない毎日でもたくさんの方にジェルネイルを楽しんでいただけます。指先や足裏のガサガサを解消するメニューも。お気軽に足を運んでみてください。

第3部 全体講座 15:15~16:00



『いきいき健康教室』

~健康な日々を過ごすために~

講師 今野 陽介 氏 / ウェルベース村山 店長

~ウェルベース村山について~

村山市・村山市医師会・民間企業が連携したメディカルフィットネスジムです。厚生労働省指定の指定運動療法施設であり、医師と連携し安心安全で効果的な運動療法を実施することができます。

また、運動が苦手な方やシニア世代はもちろん、スポーツに打ち込む学生まで、目的に合った運動を有資格者がサポートします。

いつでも見学・体験できますのでお気軽にお問い合わせください。

今回のセミナーでは、日々の生活に気軽に取り入れることができる健康体操を皆さんにご紹介します。



主催 公益社団法人 山形県シルバー人材センター連合会

