

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

令和7年度
山形労働局委託 高齢者活躍人材確保育成事業

第1部

いきいきライフ

健康づくりセミナー



10:00～11:30

『快適な身体生活は、動けるうちに作る!』

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

上花輪 聡 氏

上花輪からだ研究所

カイロプラクティック/Chiropractic トレーニング/Training
ストレッチ/Stretch 整体/Seitai

第2部

入会説明会

11:30～11:50

- シルバー人材センターの
しくみや働き方
- 入会案内、お仕事相談



日時

令和
7年

9/16火

10:00～12:00

受付

9:30～9:50

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

20名

締切

令和7年
9月5日金



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



公益社団法人 山形県シルバー人材センター連合会

