

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

多様な趣味で、楽しい暮らしをサポートするセミナーです。

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

日 時

令和7年 **10/23** 木 10:00
～ 13:00

会 場

村山市農村文化保存伝承館・「農村伝承の家」
(村山市河島元杉島 1315-1)

定 員

40名

内 容

時間 帯	内 容
9:30～9:50	開場・受付
10:00～10:30	開会オリエンテーションと体験発表 シルバー人材センターのご案内
10:30～12:00	そばうち体験&ウォーキング(20人ずつ45分×2セット) ○そばうち体験 講師：そばうち道場指導員 ○ウォーキング(雨天時はストレッチ) 講師：ヘルスケアトレーナー(クアハウス基点)
12:00～13:00	後片付け、解散



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7年 **10/16** 木

※定員に達し次第、締切とさせていただきますのでご了承願います。
※村山駅西口から送迎バスの運行あり(9:30 発/帰りは 12:45 発)

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



公益社団法人 山形県シルバー人材センター連合会

