

女性いきいきライフセミナー

女性限定

健康づくり体操教室

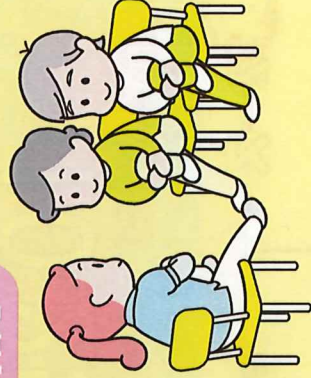
～たのしい体操で心を豊かに！健康を手に入れよう！！～

最近身体が重くなってきたと感じるあなた

運動不足を解消したい

年を重ねても活力あふれる毎日を

お体の現状を
みていきましょう！



令和7年

10月31日金
14:00～16:00

会場 最上広域交流センター「ゆめりあ」2階会議室

996-0024 山形県新庄市多門町1-2

受付 13:30～14:00 (5分前までに着席してください)

第1部 14:00～15:30

健康づくり体操教室

自分の体のことを知ろう！健康勉強会

講師 カーブス インストラクター

第2部 15:30～16:00

シルバー人材センターのご紹介

・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

参加
無料

対象

最上郡内にお住まいの
60歳以上の女性の方なら
どなたでも

定員 先着20名

申込 10月24日(金)
締切

お申し込み
お問い合わせ

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 村山市シルバー人材センター

☎ 0237-55-3443

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



【主催】公益社団法人 山形県シルバー人材センター連合会

