

健康寿命を伸ばそう！ 一緒に体力測定に挑戦しましょう。

東近江市在住の60歳以上
の方であればどなたでも
ご参加ください！



日時：令和5年10月31日（火）13:30～

場所：五個荘体育館（五個荘小幡町297）

内容：握力測定、上体起こし、長座体前屈 他

持物：上履き、水分、タオル

お問い合わせ先

公益社団法人東近江市シルバー人材センター TEL：0749-45-3422

11月3日(金)

9:00～15:00

日時

会場

東近江市シルバー人材センター
八日市連絡所
(八日市上之町1-41)

会員拡大事業

東近江市シルバー人材センター

内容:
会員作品の展示、
就業風景等のパネル展示
くじ引き(ハズしなし)、入会説明会

みなさま、お気軽にお立ち寄りください♪



いきいき男性セミナー

そば打ち体験と

シルバーのお話

日時：11.29(水) 9:00～12:00

場所：やまあいの里 永源寺そば

(東近江市山上町123)

お問い合わせ先

公益社団法人東近江市シルバー人材センター

0749-45-3422

参加者大募集！

※センター未入会の60歳以上の男性