

～健康体操とクリスマススワッグ作りで～

# 『心身リフレッシュ！講座』

◆◆参加費無料◆◆

日時 第1回 9月28日(水) 体操  
 第2回 10月19日(水) 体操  
 第3回 11月24日(木) スワッグ作り

対象 60歳以上でシルバー人材センターに入会希望者又は、検討される方

定員 10名 ※申込多数の場合は選考させていただきます。

持ち物 室内用運動靴・タオル・バスタオル  
 (ある方はヨガマット)・飲料水

※体操は運動のできる服装



スポーツインストラクター

ちいさな庭 店主

江口 知介子 先生

【第1回・2回】14時～ 伊藤 ゆかり 先生

会場：駒ヶ根市総合文化センター 小ホール

【第3回】9時30分～

会場：駒ヶ根伊南シルバー人材センター

申込期間 令和4年8月17日(水)～9月9日(金)

お申込み先 (公社)駒ヶ根伊南シルバー人材センター ▶▶▶ TEL (0265) 83-8184

お問合せは 〒399-4103 駒ヶ根市梨の木2番22号

令和4年度  
高齢者活躍人材確保育成事業

## 心身リフレッシュ！講座&入会説明会 参加申込書

駒ヶ根市会場

申込年月日	令和4年 月 日	(公社)長野県シルバー人材センター連合会長 行	受講番号	※
フリガナ			※受付印	
氏名			性別	男・女
生年月日	昭和 年 月 日生		年齢	歳
住所	(〒 - )			
連絡先	自宅		携帯電話	
シルバー人材センターの入会について	シルバー人材センターへ入会していただけますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 考え中			
<p>ご記入いただきました個人情報は、高齢者活躍人材確保育成事業の目的以外に使用いたしません。                  個人情報の取扱いにつきましては、「個人情報保護方針」(プライバシーポリシー)を(公社)長野県シルバー人材センター連合会ホームページ等でご確認ください。参加申込書に記載された個人情報につきましては、お住いの地域のシルバー人材センターからのご案内等をさせていただきますことでもあります。上記の取扱いにご同意いただけましたら、下記欄のご署名欄に自署をお願いいたします。</p>				
令和4年 月 日			ご署名	