



人生100年 今日のあなたが一番若い

# 会員募集中!!

フレイル予防で地域に貢献



あなたの知識・経験を活かして、私たちと働きませんか?

## 入会要件

- 国分寺市にお住まいの方 (国分寺市在住の方)
- 健康で働く意欲のある方
- 原則60歳以上の方

## フレイルとは

▶ 人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。

## こんなお仕事もあります!

- ・植木 ・除草 ・史跡グリーンキーパー ・リビングサポート ・襖/障子/網戸
- ・洋服リフォーム ・家事援助 ・広報/チラシ配布 ・パソコン/スマホ指導 など

お電話やWEBサイトで入会説明会のご予約を受け付けています。

今までのスキルを活かしたい、空いた時間を活用したいなど、みなさんのご参加をお待ちしております。

## 入会説明会日程

7/10(金)

福祉センター  
視聴覚室

13:30~

7/21(火)

本町・南町地域  
センター

13:30~

8/7(金)

福祉センター  
視聴覚室

13:30~

9/11(金)

福祉センター  
視聴覚室

13:30~

9/24(木)

福祉センター  
視聴覚室

13:30~

10/9(金)

福祉センター  
視聴覚室

13:30~

定刻となりましたら説明がはじまります。予約した会場にお時間までにお越し下さい。

お電話またはWEBにて事前予約制 TEL:042-325-4011



WEBからの  
ご予約は  
こちらから

詳しくは、  
シルバー人材センターへ  
お問い合わせください。

## (公社)国分寺市シルバー人材センター

185-0003 国分寺市戸倉4-14 国分寺市立福祉センター2F  
TEL:042-325-4011 FAX:042-325-7766  
<https://webc.sjc.ne.jp/kokubunji/>

国分寺市SC  
ホームページ



# 国分寺市シルバー人材センターでは、 こんなお仕事も、お受けしています。

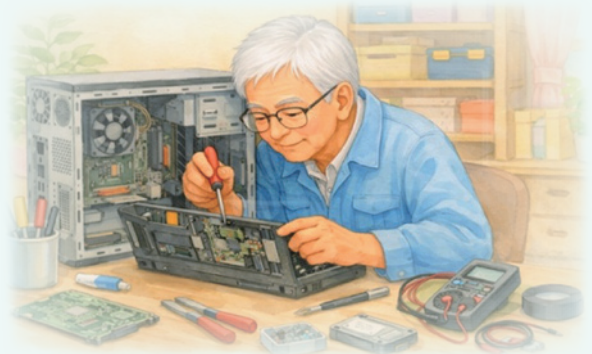
## パソコン・スマホ相談

高齢者の方も安心してご相談ください

パソコン  
スマホの  
使い方  
ご相談  
できます

パソコンが立ち上がらない、設定がわからない、買い替えを考えている…  
そんな、お困りごとを当センターの会員がサポートします。「難しい言葉なし」でわかりやすくご説明します。

- パソコンを買い替えたので使えるようにしたい ●古いパソコンを安全に処分したい ●パソコンが立ち上がりに時間がかかるなあ
- パソコンの動きが遅いなあ ●Windows10のサポートが終わったらしいけどどうしたらいいの
- パソコンを買い替えようと思うけど、電気屋さんで20万円するって言われたけど高いなあ
- パソコンでもLINEができないかなあ ●買い物や旅行予約はどうすればいいの



## リフォーム室

毎週木曜日 10:00~16:00

国分寺市福祉センター B1F

- バック作成 ●入園グッズ作成 ●裾直し・ウェスト直し
- ファスナー付け替え 等、ご相談ください。



## 書道・硬筆・美文字教室

毎週第2・4土曜日 13:00~14:30

(要相談)

国分寺市福祉センターB1F  
料金: 大人 4,307円/月 子供 2,873円/月



## 場所のご案内

国分寺市戸倉4-14  
国分寺市福祉センター (シルバー人材センター)

