

(公社)小松市シルバー人材センター会員互助会
親睦食事会のご案内

立春のひとときを会員同士楽しく交流しませんか！

- 1 実施日 平成30年2月20日(火) 11:00~14:30
- 2 場所 ホテル翠湖(すいこ)
加賀市柴山町し50
(0761-74-5588)
- 3 内容 食事会とお楽しみビンゴ大会



**冬の味覚「かに御膳」と
お造り4種盛り**



- 入浴できます。(タオル有り)
- カラオケできます。
- お楽しみ「ビンゴ大会」します。

※アルコールは出ませ
るので予めご了承ください。

4 送迎バス出発時間と乗場

- Aコース ① 10:30発:シルバー人材センター
② 10:45発:小松市役所
③ 11:00着:ホテル翠湖へ
- Bコース ① 10:35発:Aコープ今江店
② 10:45発:JR粟津駅
③ 11:00着:ホテル翠湖へ



※直接行かれる方は11:00迄にお越しください。

※帰りは14:30にホテルを出発します。

- 5 会費 4,000円(当日領収)
- 6 申込み 2月9日(金)迄にセンターへ乗場とともに申込み
願います。
- 7 募集人員 60名(定員になり次第受付終了します。)

申し込み先

〒923-0151 小松市正蓮寺町セイ谷10番地 電話 47-2855
(公社)小松市シルバー人材センター FAX 47-2738

安全ニュース

**必ず 一年に一度は
健康診断を受診しましょう**

健康は安全就業の第一条件

毎年4月以降にお住いの市や町から
「特定健康診査」の案内が届きます。



必ず受診しましょう!



要精検などの判定をうけたら、すみやかに
医療機関で再検査を受けましょう



**健康づくりとして体操、ウォーキング、
軽スポーツなど定期的の実施しましょう**

☆年齢や能力に応じて一つ以上は行いましょう☆

- ◎ストレッチングや体操を1日10分程度
- ◎散歩やウォーキングを1日20分程度
- ◎下肢及び体幹部の筋肉トレーニングを1週間に2回程度
- ◎レクリエーション活動や軽スポーツを1週間に3回程度



〈出典：厚生労働省 ホームページ〉

平成30年度安全就業標語の募集について

- 【募集内容】 「安全は全てにおいて優先する」ことを啓発するため、安全就業に関する標語を募集します。
- 【応募条件】 応募作品は未発表のものに限ります。(1人2点まで)
- 【応募締切】 平成30年2月20日(火)までにハガキ、又はFAXにて送付願います。
- 【表彰】 安全管理委員会で選考し、会員だよりに掲載すると共に石川県シルバー人材センター連合会へ提出します。
- 【応募先】

〒923-0151 小松市正蓮寺町セイ谷10番地
(公社) 小松市シルバー人材センター

電話 47-2855
FAX 47-2738