

受講者
募集
参加無料

『腰痛予防のための運動』セミナー

※本講習は、60歳以上のあなたに新しい働き方の選択肢の一つとして、シルバー人材センターを知っていただくものであり、シルバー人材センターへ入会、就業のキッカケづくりを目的としています。

内容

腰痛の原因の理解、腰痛予防の運動(筋トレやストレッチ)を一緒に行い、健康維持・長寿力向上を目指しましょう！
協力:しずおか健康長寿財団

日程

令和4年 1月18日(火)

申込方法

裏面「受講申込書」に必要事項を記入し、下記の申込先へ提出してください。郵送・FAXでのお申込みも可能です。

定員

10名 ※先着順ではありません。

申込締切日

令和4年 1月7日(金)

受講条件

- ①湖西市内にお住いの概ね60歳以上の方(令和4年3月31日時点で満60歳以上)
- ②シルバー人材センターでお仕事をしたい方
※会員登録を希望する方 ※既に会員の方で職種転換を希望する方、昨年度末就業の方
- ③全日程参加できる方

受講決定その他

- ①受講の可否決定者には、「受講のご案内」を郵送(電話)にて案内します。
- ②受講料・テキスト代は無料ですが、会場までの交通費及び、昼食・飲物代は自己負担となります。
- ③会員登録には別途年会費が必要となります。入会後に仕事を紹介することを確約するものではありません。
- ④筆記具・昼食(周辺に食事処はありません、各自持参してください)、飲物、タオルを持参の上、運動しやすい服装(運動靴:上履きでなくて可)で参加してください。

会場

湖西地域職業訓練センター 湖西市吉美2918番地の1

新型コロナウイルス感染対策

- ◆厚生労働省、自治体など公的機関の指導に従ってコロナ感染予防の対策をとり、講習・セミナー等を実施します。
- ◆会場に対して2分の1程度の定員にしています。 ◆ご参加の方は、必ずマスクを着用願います。
- ◆新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止することがありますのでご了承ください。

講習カリキュラム (集合時間 開始10分前)

日数	時間	会場	内容
1/18(火)	10:00~15:00	湖西地域職業訓練センター	・開講式/ガイダンス 【座学】 ・腰痛の原因 ・腰痛予防のための運動内容 ・腰痛予防のための体の動かし方 など 【実技】 ・腰痛予防のための筋トレ ・腰痛予防のためのストレッチ ・アンケート/閉講式 ・入会オリエンテーション

※日時、内容等は事情により若干の変更になる場合があります。

会場地図 駐車場はあります



公益社団法人 湖西市シルバー人材センター

住所/〒431-0431 湖西市鷺津794番地の6

電話/ 053-575-0654 FAX/ 053-574-0097 (受付9:00~17:00 土日祝日除く)

申込・問合せ先

申込書は裏面

受講申込書

※記載事項の全てをご記入のうえ、受講申込先へ直接持参または郵送・FAXにて、申込締切日迄(必着)にお申込みください。

講習名	『腰痛予防のための運動』セミナー		申込日	令和 年 月 日
講習場所	湖西地域職業訓練センター		講習期間	令和4年 1月18日(火)
ふりがな			性別	男 ・ 女
氏名				
生年月日	昭和 年 月 日		年齢	歳
住所	〒			
	(アパート・マンション名・部屋番号)			
連絡先	電話		携帯	
健康状態	現在の健康状態は (良好 ・ 良い ・ 普通) ※気になることは ()			
お申込みに 当たっての 確認事項	▶シルバー人材センターの会員ですか? (はい ・ いいえ)			
	<p>“いいえ”の場合</p> <p>▶会員となり就業する意思はありますか? (はい ・ いいえ)</p> <p>▶入会后すぐに働くことはできますか? (はい ・ いいえ ※その理由)</p> <p>▶講習を機会にどのような分野・業種で働きたいですか? ※下記から該当する項目を○で囲む 生活支援/介護/学童保育/調理関係/清掃/事務/屋外軽作業/その他 ()</p> <p>▶お申込みの動機をお聞かせください。 【 】</p>			
会員確認事項	<p>“はい”の場合</p> <p>▶所属センターをお聞かせください。(シルバー人材センター/会員番号)</p> <p>▶過去1年間の就業歴をお聞かせください。 ※下記から該当する項目を○で囲む 生活支援/介護/学童保育/調理関係/清掃/事務/屋外軽作業/その他 ()</p> <p>▶職種転換したい場合、希望する職種をお聞かせください。 ※会員受講申込は職種変換希望が要件です。 【 】</p> <p>▶お申込みの動機をお聞かせください。 【 】</p>			
お申込みの きっかけについて	<input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> 折込チラシ <input type="checkbox"/> ラジオ・新聞 <input type="checkbox"/> 広報紙 <input type="checkbox"/> ハローワーク <input type="checkbox"/> 友人・会員 <input type="checkbox"/> その他 ()			
シルバーのイメージや シルバーに 期待すること等				
<p>▶この申込書は、受講者の決定、受講者への連絡などのために記入していただくものです。</p> <p>▶ご記入いただきました本申込書の個人情報は、高齢者活躍人材確保育成事業の目的以外には使用いたしません。</p> <p>▶個人情報の取り扱いについては、「個人情報保護方針」を(公社)静岡県シルバー人材センター連合会ホームページでご確認ください。</p> <p>上記の取扱いに関して同意、確認いただけましたら、次のご署名欄に自署願います。</p> <p>令和 年 月 日</p> <p style="text-align: center;">ご署名 _____</p>				