

いきいき生活力UP↑講習



参加条件

千曲市・坂城町在住の
概ね60歳以上の方

シルバー人材センターに入会が必要となります。
「年会費2,500円」が必要です。

参加費
無料

時短! 簡単健康ごはん

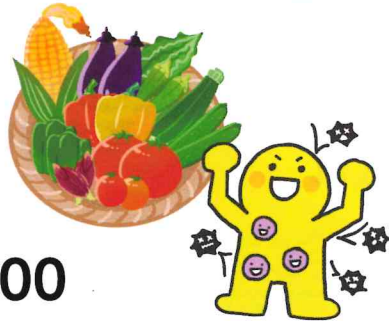


フッキングシートで
包み焼き同時調理

8月27日(木)

9月16日(水)

全2回 10:00~12:00



第1回 旬のやさいで夏バテ予防

第2回 免疫力アップと筋力維持

講師 長野県栄養士会 栄養士 岡村 恵美子先生

場所 戸倉創造館 調理室

プロ直伝! お掃除術



お掃除のコツを
つかんでピカピカに

10月8日(木)

10月22日(木)

全2回 10:00~11:30

第1回 解決! トイレ掃除のお悩み

第2回 シンク汚れとニオイ対策

講師 (株)サニクリーン甲信越 内山 祐希先生

場所 更埴地域シルバー人材センター

どちらか一つの講習をお選びください(定員10名)

※お料理講習とお掃除講習は重複して参加できません

申込み・問い合わせは、電話もしくは窓口まで

高齢者活躍人材
確保育成事業とは

高齢者の就業を推進するため、広報活動、就業体験、技能講習などを通して、高齢者・企業様
双方のシルバー人材センターに対する理解を深めていただくことを目的としています。

◎定員になり次第
締め切ります

公益社団法人
更埴地域シルバー人材センター

本所 ☎026-272-5630
〒387-0011 千曲市大字杭瀬下820番地3