

草津市にお住いの60歳以上の女性の方へ

～女性限定イベント～

足元からフレイル予防セミナー・シルバーお仕事説明会

10/7(水)

午後1時30分～
(3時間程度)

キラリエ草津 5階
501会議室

〒525-0032

草津市大路2丁目1番35号

参加費無料 事前予約制

シルバー人材センターに登録して就業している会員は、地域の高齢者に比べフレイルの発生率が34%軽減されることが日本健康医学会雑誌の研究論文に掲載されました。

足元からフレイル予防セミナー

もっと歩きたい。もっと働きたい。

足元の健康は、これからのいきいきとした毎日につながります。

足の測定を行い、靴選びのポイントや自宅でできるフットケアをお伝えします。フットケアを通じて、寝たきりや認知症を予防していきましょう。

※測定は裸足で行います。

持ち物：普段使用している運動靴
(中敷が取りだせる靴)

講師：福祉爪ケア専門士 福井 結円さん

お仕事説明会

内職(ミシンを使った縫製)、封入作業、イベントの受付、チラシ配布、家事援助(水やり、清掃、子どもの送迎)など、女性の方の活躍の場がたくさんあります。

週数回の継続したお仕事もあれば、1回数時間だけの単発のお仕事もあります。

またサークル活動やボランティア活動、各種講習会などで、学び・楽しみ・参画できるのがシルバー人材センターです。

公益社団法人 **草津市シルバー人材センター**
ご予約・お問合せ ☎ **077-568-8881**