

人生 100 年時代をいきいきと暮らす ～健康体操～

笑顔あふれる楽しい体操！



人生 100 年時代をいつまでも元気で自分らしく生活するために、一緒に身体を動かしましょう！人との関わりをしっかりと持てるコミュニケーションを重視したオリジナルな健康体操では、身体を動かす事の必要性を学び、また、人との触れ合いを大事に感じていただけるものになっております。ぜひ、ご参加のほどお待ちしております！

- ◆日 時 令和 6 年 12 月 17 日（火）午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分
- ◆講 師 宗石 則子氏 【株式会社 あい・愛マインド所属】
- ◆会 場 名古屋市高齢者就業支援センター 5階 大会議室
(昭和区御器所通3丁目12番地の1)
- ◆定 員 80 名（事前申込必要：先着順）
- ◆申 込 令和 6 年 10 月 30 日（水）午前 9 時から申込受付
※申込受付開始より前の申込は無効といたします。



電話（842-4688）もしくはメール（nagoyagyomu@sic.ne.jp）で
申込ください。メールの場合は件名に「健康体操」と記入いただき、本文に会員番号・氏名の記入
をお忘れなくお願いいたします。QRコードを読み取るとアドレスの入力の必要がありません。

申込み・問合せ先： 名古屋市シルバー人材センター会員互助会



- ◆その他 ・ 会員互助会に入会している方が対象となります。
入会手続きは、事務局・支部で受付しております。会費は3月までで1,000円です。
講演会当日の入会も可能です。現在互助会未加入の方は、申し込みの際その旨お知らせ
ください。

【宗石 則子 氏 プロフィール】

株式会社あい・愛マインドにて介護予防インストラクターとして活動。名古屋
福祉会館（天神山・上飯田・瑞穂）や他のスタジオでの介護予防運動インストラ
クター、リンパ体操を愛知県体育館にて、ディスコダンスインストラクターと
してNHK文化センターでレッスンを実施するなど幅広く活動中。