

糸魚川市に
お住まいの
皆様へ

ときめき女性セミナー

参加費無料

対象者60歳以上の女性の方

定員25名

健康・簡単 エクササイズ



開催日時

11月17日(火)

13:15-15:30(受付開始13:00)

会場

糸魚川地区公民館

2階 多目的室(糸魚川市横町1-14-1)



いつまでも元気で健康でいたい方におすすめ!

健康づくりの基本と運動効果を学び、

自宅でも簡単にできるエクササイズを試してみませんか。

ぜひ、この機会に運動する習慣を身に付けましょう!

- シルバー人材センターのご案内
- 講義／健康づくりの基本と運動効果のお話
- 実技／自宅でできる簡単エクササイズ

講師

栗林 麻里子さん

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターにて、健康運動指導士として幅広い世代に対し運動指導を行っている。



| 申込方法 | 10月27日(火) 8:30より、電話または申込みフォームからお申込みください。

お申込みの際に、氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号、
シルバー人材センター会員登録の有無をお伺いします。
当日は動きやすい服装で参加ください。

申込みフォームはこちらから

選考後に「参加可否メール」を送ります。
数日経っても届かない場合は、
下記までお電話ください。



●お申込み・お問い合わせ 【受付時間】平日8:30~17:15

公益社団法人 新潟県シルバー人材センター連合会

〒950-0994 新潟市中央区上所2丁目2番2号 新潟ユニゾンプラザ2F

TEL.025-281-5553



あなたのペース、ちょうどいい働き方

自分らしさを
大切にできる毎日を。

シルバー人材センター 会員募集中!

シルバー人材センターとは

シルバー人材センターは、高齢者による自発的・自主的な運営をする、県知事から指定された公益法人です。地域の高齢者が「自主・自立、共働・共助」の基本理念に基づき、働くことを通じて活力ある地域社会づくりに貢献しています。

公益社団法人 新潟県シルバー人材センター連合会



シルバー人材センター
ご案内動画