

対象

シルバー人材センターに関心がある
60歳以上の方

参加費
無料



第①部 健康づくりセミナー

13:30～14:40

年齢とともに低下する身体機能を維持向上させるための運動と栄養についてご説明します。
今後とも健康で元気に過ごせるためのコツについて一緒に学びましょう。



講師紹介 / 古瀬 崇 氏

健康運動指導士
Conditioning&Training Gym ReAct代表



第②部 入会説明会

14:50～15:30

- シルバー人材センターの仕組みや働き方
- 入会案内、お仕事相談

日時 令和6年 9月13日(金)
13:30～15:30

受付 13:00～13:30 5分前までに着席してください。

会場 天童市総合福祉センター
3階 第1・第2学習室
〒994-0013 天童市老野森二丁目6番3号

定員 20名 締切 令和6年 8月29日(木)

お問い合わせ
申込みは

公益社団法人 天童市シルバー人材センター	TEL 023-654-7388
公益社団法人 山形市シルバー人材センター	TEL 023-647-6647
公益社団法人 上山市シルバー人材センター	TEL 023-673-2083
公益社団法人 山辺町シルバー人材センター	TEL 023-667-1055
一般社団法人 中山町シルバー人材センター	TEL 023-662-5700

