

参加料
無料

シルバー人材センター説明会 & わくわく健康教室

60歳以上で働く意欲のある方を応援します!!

呉市

シルバー人材センターは、60歳以上でお仕事したい方を対象とした団体です。

※イメージ画像

シルバー人材センターってどんなところ？話を聞いてみませんか？
呉市シルバー人材センターには、シルバー会員が525名います（R6.6月末）

「いつまでも元気でいたい」みなさん思っていないませんか？！
えっ?! 握力低下は認知機能に影響する?! かまぼこってタンパク質豊富なのか?!



- 握力計（握力測定）
- 簡易体組成計（体重・筋肉量・体脂肪率など）
- ベジチェック（直近1カ月でどれくらい野菜がとれているか）

これらを使って、自分の身体をみてみましょう！

自分の身体の数値を知って、フレイル予防、認知予防、栄養、など、
元気に過ごすために、知って得する話を管理栄養士さんから聞きます

日時・会場

10月28日(月) 13:30~15:00

IHI呉市体育館 2F大会議室
呉市中央4丁目1-1

定員10名 申込締切：9月30日(月)

- 13:30~14:00 ・シルバー人材センターのお話
- 14:00~15:00 ・握力測定・簡易体組成計測定・ベジチェック
- ・管理栄養士さんによるお話

手を置くだけ！
簡単ベジチェック♪



【講師】 マイライフ株式会社 管理栄養士

対象

- 呉市にお住まいの60歳以上の方
- シルバー人材センターへ興味のある方



申込方法

- ・裏面申込用紙にご記入の上、下記連合会まで郵送をお願いします
- ・ホームページからでもお申込みできます
- ・開催日2週間前頃に参加のお知らせをハガキで郵送します

QRコード
からもOK



※ 講師、会場、その他の都合により中止や変更になる場合があります

お問合せ

公益社団法人 広島県シルバー人材センター連合会 TEL：082-502-0468

〒730-0005 広島市中区西白島町24-36 広島市中央公民館4F

広島県シルバー連合会

検索

令和6年度高齢者活躍人材確保育成事業
シルバー人材センター説明会&わくわく健康教室参加申込書

申込年月日	令和 年 月 日	開催地	呉市
フリガナ		性別 (任意)	男 ・ 女
氏名			
生年月日	昭和 年 月 日	年齢	歳
住所	〒		
連絡先	自宅	- -	携帯
		-	-

お申込の動機			
説明会を知ったのは どちらですか？ (1つに○をお願いします)	1) 新聞折込チラシ 2) シルバー人材センター 3) ホームページ 4) 友人、知人 5) その他 (具体的に)		
シルバー人材センター の会員ですか？	(1) はい	(2) いいえ	
(1)はいの方 入会日を教えてください	年 月 日		
(2)いいえの方 シルバー人材センター に興味はありますか？	(1) はい	(2) いいえ	

個人情報取扱 について	<p>※個人情報の取り扱いについては、「個人情報保護方針」を当連合会のホームページで ご確認ください。</p> <p>※ご記入いただいた個人情報は、入会勧奨、就業状況調査等のため、お住まいのシル バー人材センター及び本事業の委託者である厚生労働省広島労働局において使用するこ とがありますので、あらかじめご了承ください。</p> <p>同意いただけましたら、□にチェック✓を入れて下さい。 <input type="checkbox"/> 同意します</p> <p>※チェック✓がない場合はご参加いただけませんので、ご注意下さい。</p>
----------------	--

【お問い合わせ先・送付先】 公益社団法人 **広島県シルバー人材センター連合会**
〒 730-0005 広島市中区西白島町24番36号 広島中央公民館4F
TEL **082-502-0468 (9:00~17:00)** / FAX **082-502-0478**

◆FAXでお申込みの際は、必ず送信後にご確認のお電話を下さい