

参加費
無料

シルバー人材センター説明会 & 生き生きストレッチ教室

シルバー人材センターってどんなところだろう？話を聞いてみませんか？

三原市シルバー人材センターには、715人のシルバー会員がいます

(R8年2月末)

シルバー人材センターは、60歳以上でお仕事がしたい方を対象とした団体です



講師：岩崎 浩美 氏

株式会社 広島元気いっぱいプロジェクト
代表取締役
健康運動指導士
RCCラジオ「おひトレ」に出演中

一緒に楽しく身体を動かしてみよう



R7年度教室様子



いつまでも動ける身体でありたい

- ・認知機能低下を予防する家でもできる体操
- ・イスに座ったままでできる簡単ストレッチ
- ・身体を動かす事で、フレイルを防ぎ心身ともに元気に過ごしましょう

日時・会場

2026年6月26日（金）13：30～15：00

サン・シープラザ 三原市城町1-2-1 定員10名程度

13:30～14:00 シルバー人材センターのお話

14:00～15:00 生き生きストレッチ教室

対象

- ・三原市にお住いの**60歳以上**の方
- ・シルバー人材センターに興味のある方

申込方法

- ・裏面申込用紙にご記入の上、下記联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
- ・開催の2週間前程度に参加決定のお知らせを郵送します

申込締切

2026年6月5日(金)

※ 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

QRコード
からもOK



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

