

～健康体操とクリスマススワッグ作りで～

『心身リフレッシュ！講座』

◆◆参加費無料◆◆

日時 第1回 9月28日(水)体操
第2回 10月19日(水)体操
第3回 11月24日(木)スワッグ作り
対象 60歳以上でシルバー人材センターに入会希望者又は、検討される方
定員 10名 ※申込多数の場合は選考させていただきます。
持ち物 室内用運動靴・タオル・バスタオル
(ある方はヨガマット)・飲料水
※体操は運動のできる服装



ちいさな庭 店主

江口 知介子 先生



スポーツインストラクター

【第1回・2回】14時～ **伊藤 ゆかり 先生**

会場：駒ヶ根市総合文化センター 小ホール

【第3回】9時30分～

会場：駒ヶ根伊南シルバー人材センター

申込期間 令和4年8月17日(水)～ 9月9日(金)

お申込み先 (公社)駒ヶ根伊南シルバー人材センター ▶▶▶ TEL (0265) 83-8184

お問合せは 〒399-4103 駒ヶ根市梨の木2番22号

令和4年度 高齢者活躍人材確保育成事業 **心身リフレッシュ！講座&入会説明会 参加申込書**

駒ヶ根市会場

申込年月日	令和4年 月 日	(公社)長野県シルバー人材センター連合会長 行		受講番号	※
フリガナ			性別	※受付印	
氏名			男・女		
生年月日	昭和 年 月 日生		年齢 歳		
住所	(〒 -)				
連絡先	自宅		携帯電話		
シルバー人材センターの入会について	シルバー人材センターへ入会していただけますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 考え中				

ご記入いただきました個人情報は、高齢者活躍人材確保育成事業の目的以外に使用いたしません。個人情報の取扱いにつきましては、「個人情報保護方針」(プライバシーポリシー)を(公社)長野県シルバー人材センター連合会ホームページ等でご確認ください。参加申込書に記載された個人情報につきましては、お住いの地域のシルバー人材センターからのご案内等をさせていただくこともあります。上記の取扱いにご同意いただけましたら、下記欄のご署名欄に自署をお願いいたします。

令和4年 月 日

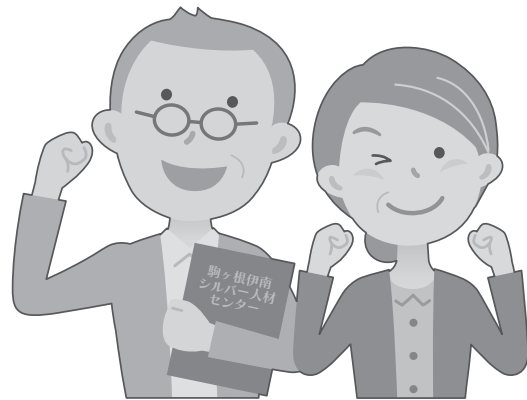
ご署名

高齢者活躍人材確保育成事業とは

地域における人手不足分野や現役世代を支える分野での高齢者の就業を推進するため、広報活動、就業体験、技能講習などを通して、高齢者、企業様双方のシルバー人材センターに対する理解を深めていただくことを目的としています。

シルバー人材センターに加入して一緒に楽しい時間を過ごしませんか！
駒ヶ根伊南シルバー人材センターでは60歳以上でシルバー人材センターに興味をお持ちの方をお待ちしております。

健康体操やクリスマス
スワッグ作りに参加して
一緒に楽しい時間を
過ごしましょう！



当講座は新型コロナウイルス感染予防対策を十分におこなって開催します



手指の消毒液を
用意しています



一定の距離
を保ちます



換気をします



手に触れやすい
場所を拭き取り
清掃します



お越しになる前に
検温をお願いします



マスクの着用を
お願いします



こまめな手洗いを
お願いします