

参加者
募集女性のためのストレッチ講座
～筋肉量維持と筋力向上でしなやかな体に!!～参加費
無料

(※会場までの交通費・昼食代は自己負担)

日時 令和3年 10月 19日(火) 13:30～15:00

定員 30名

※申込多数の場合は選考させていただきます。

場所 豊科交流学習センター「きぼう」(安曇野市)

講師 健康体操指導員
太田 泰史先生募集
期間 令和3年 8月 30日(月)～ 10月 1日(金)対象 60歳以上でシルバー人材センターに興味をお持ちの方、
シルバー人材センター未入会の方持ち物 運動靴、タオル、飲料水、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。申込先 (公社)安曇野シルバー人材センター ▶▶▶
安曇野市ふるさとハローワーク

Tel. (0263)72-5800

※新型コロナウイルスの感染予防対策に十分配慮して開催いたしますが、場合によっては変更になる場合がございます。

令和3年度
高齢者活躍人材確保育成事業

女性のためのストレッチ講座 参加申込書

安曇野市会場

受講
番号 ※

申込年月日	令和 3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	(〒 ー)			
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 3年 月 日				ご署名

高齢者活躍人材確保育成事業(公社)安曇野シルバー人材センター

女性のためのストレッチ講座

～筋肉量維持と筋力向上でしなやかな体に!!～

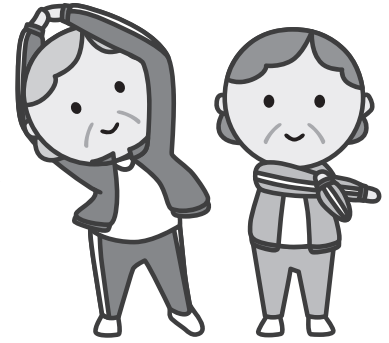
10月19日(火) 13:30～15:00

会場：豊科交流学習センター「きぼう」(安曇野市)

講師：健康体操指導員 太田 泰史先生

【講座内容】

ストレッチ体操と軽い筋力トレーニングによって
筋肉量の維持と筋力の向上を目指します。



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