

参加者
募集

ネモケン先生の健康講座 健康づくりは幸せづくり ～元気な体づくりのために～

参加費
無料

(※ 会場までの交通費は自己負担)

日時 令和3年 10月22日(金) 13:30～

講師

松本大学大学院健康科学研究科 教授(兼務)
人間健康学部長 医学博士

根本 賢一 先生

場所 伊那市防災コミュニティセンター
多目的ホール 伊那市西町5824-1(旧勤労者福祉センター跡地)

募集期間 令和3年 8月31日(火)～10月8日(金)

対象 60歳以上でシルバー人材センターに興味のある方
又は、退職予定の方

定員 20名 ※申込多数の場合は選考させていただきます。



申込先 (公社)伊那広域シルバー人材センター ▶▶▶ Tel. (0265)76-4680
ハローワーク伊那

※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

ネモケン先生の健康講座 健康づくりは幸せづくり 参加申込書

伊那市会場

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	
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

ネモケン先生の健康講座

健康づくりは幸せづくり ～元気な体づくりのために～

日時：10月22日(金) 13:30～

会場：伊那市防災コミュニティセンター 多目的ホール

[講師]

松本大学大学院健康科学研究科 教授(兼務)
人間健康学部長 医学博士

根本 賢一 先生

【講師プロフィール】

長野県松本市生まれ、信州大学大学院医学研究科博士課程、松商短期大学部専任講師、松本大学人間健康学部准教授などを経て現職。専門は健康科学、トレーニング科学、健康運動学。

著書 / 60歳からのダラダラ体操、

健康寿命を延ばす運動実践法～めざせ!ピン!ピン!きりり!



年齢を重ねてこそ
運動は積極的に
するべき

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