

参加者募集

からだは
変えられる!

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

すっきり爽やか健康体操

参加費
無料

(※会場までの交通費は自己負担)

日時 令和4年10月7日(金) 13:30 ~ 16:00

定員 10名
※申込多数の場合は選考させていただきます。

場所 駅前交流テラス すわっちゃオ
(諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階)

講師 NPO法人 健康支援エクササイズ協会
藤原 葉子先生

募集期間 令和4年8月22日(月) ~ 9月26日(月)

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 筆記用具、飲み物、マスク、タオル

申込先 (公社)諏訪市シルバー人材センター
ハローワーク諏訪(諏訪公共職業安定所)

☎ (0266)57-1388

※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4年度
高齢者活躍人材確保育成事業

すっきり爽やか健康体操 参加申込書

諏訪市会場

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 署名

すっきり爽やか健康体操 & 入会説明会

日時：10月7日(金) 13:30～16:00

会場：駅前交流テラス すわっチャオ（諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階）

講師：藤原 葉子先生（NPO法人 健康支援エクササイズ協会）

【講座内容】

体幹トレーニングを中心とした「すっきり爽やか健康体操」
こころとからだ元気になるエクササイズで、美しく輝ける
体を目指しましょう！



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