

イスとボールを使った 簡単エクササイズ

～アンチエイジング体操(楽しく健康に!)～

アンチエイジングとは、加齢による身体の機能的な衰えを可能な限り小さくすることです。本講座では柔らかいボールを用いて、指先から下肘まで無理なくしっかりと動かしていきます。また、ジャンケンゲームなどのレクリエーションを行いながらゆっくと進めていくので初心者の方も大歓迎です。※しっかりと体を動かすので運動強度はやや高めです。



セミナー内容

13:30～14:00 シルバー人材センター紹介

福岡県シルバー人材センター連合会

14:00～15:30 基調講演

- ① 準備運動 (参加者同士で自己紹介や簡単なゲームを行います)
- ② ボールエクササイズ (座ってボールを使い運動を行います)
- ③ ストレッチ (体を落ち着かせゆるやかなストレッチを行います)

※当日は動きやすい格好でお越しくださいませ

こんな方にオススメです

- 立ち座りが億劫になってきた方
- 運動がなかなか続かない方
- 毎日寝起きが辛い方
- 楽しく運動をしたいという方

日時 2021年 **2月8日** 月 13:30～15:30 (受付開始/13:00)

定員 **30名**

参加対象 福岡県内にお住まいの60歳以上の方でシルバー人材センター会員になって就業していただける方が対象となっております。

申込〆切 2021年 **1月28日** 木 〆切

申込方法 裏面にある申込用紙に必要な事項をご記入の上、お住まいの地域のシルバー人材センターに提出いただくか、FAXまたは郵送でお申し込みください。

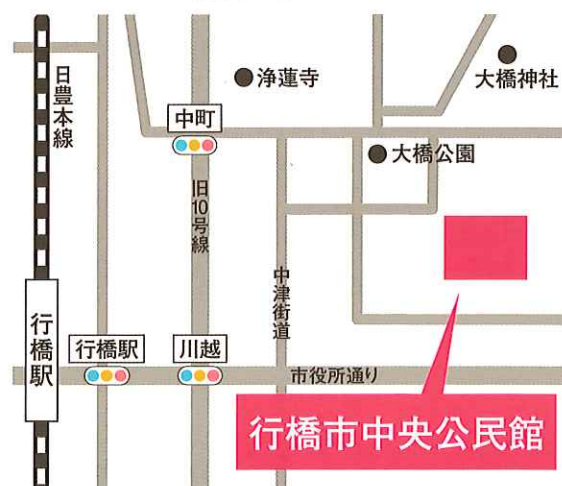
参加決定 応募者多数の場合、選考基準に従い決定させていただきます。参加決定者の方にのみ、連絡します。

コロナウイルス感染
予防対策実施中!

【参加ご希望の皆様へ】誠に恐れ入りますが、お越しの際にはお客様に手指消毒と検温を実施させていただきます。また、マスクの着用もお願いします。発熱や咳等の風邪症状が見られる方はご参加をご遠慮ください。

開催場所 **行橋市中央公民館**

行橋市大橋1-9-26



講師

しも がま じゅん こ
下釜 純子

福岡でシニアの「ココロとカラダの健康づくり」に注力し活動中。各種講座や高齢者施設にて出張講座を開いています。初心者でも楽しく参加できる教室を運営中。



お申し込み
問い合わせ

公益社団法人 福岡県シルバー人材センター連合会

〒812-0046 福岡市博多区吉塚町9-15 福岡県中小企業振興センタービル8階

TEL.092-292-1867/FAX.092-623-5677

シニア応援セミナー(アンチエイジング体操)申込書(No.40305)

ふりがな			性別	どちらかに○をつけて下さい
氏名			男・女	非会員・シルバー会員
生年月日	大正 昭和	年	月	日
				年齢 歳
住所	〒 — ※マンション・アパート名、部屋番号までご記入願います。			
電話番号	自宅 ()	—		
	携帯 ()	—		
	FAX ()	—		
このセミナーをどのようにして知りましたか(該当する数字に1つ○を付けて下さい。)				
1. シルバー人材センター 2. ハローワーク 3. 市町村広報誌 4. 新聞 5. テレビ 6. シルバー会員、知人の紹介 7. ホームページ 8. セミナー 9. その他()				

参加選考基準としますので下記の必要項目に記入して下さい。

申込の動機 (具体的に記入下さい)		
非会員の方にお尋ねします。	① シルバー人材センターへの入会意思がありますか (あり・検討中・なし) ② 希望する就業の職種 () () () ③ セミナー終了後すぐに働くことができますか (はい・いいえ) いいえの場合の理由を記載ください _____ ④ 週に何日程度働くことができますか () 日程度	
会員の方にお尋ねします。	1. 職種転換希望の方	理由は何ですか?
	2. 就業希望の方	希望職種・頻度を教えてください。()・週()日
ご意見・ご要望など		
シルバー人材センターのイメージ又は期待することを教えてください。今後の運営の参考にさせていただきます。 _____ _____ _____		

個人情報の取り扱いについては「個人情報保護法方針」を(公社)福岡県シルバー人材センター連合会のホームページ等でご確認ください。(ホームページアドレス: <https://www.fscr.or.jp>)

セミナー申込及びセミナーにより取得した個人情報は、「高齢者活躍人材確保育成事業」におけるセミナーのほか、高齢者の就業支援のため、本事業の委託者である厚生労働省福岡労働局において使用すること、更に本事業における就業支援のため福岡県シルバー人材センター連合会及び地域シルバー人材センターと共有することについてもご了承ください。

上記の取り扱いに関して同意いただけましたら、次の署名欄に自署願います。

令和 年 月 日 　　ご署名： _____



申込FAX番号 092-623-5677 問合せ番号 092-292-1857

公益社団法人 福岡県シルバー人材センター連合会

〒812-0046 福岡市博多区吉塚本町9番15号 福岡県中小企業振興センタービル8階