



健康運動指導士  
元橋 美津子 氏

# シルバー人材センター シニアライフセミナー

人生100年時代を生き抜く  
身体づくりを目指して!

参加費  
無料

## 第1部

13:30~13:50

### 働く×楽しむ シニアライフ

講師: <sup>しげの としひろ</sup> 重野 敏弘 氏 (能登町シルバー人材センター事務局長)

内容: 活躍するシニアの紹介

## 第2部

13:50~15:20

### 生涯現役! 「体力・免疫力アップ」体操

講師: 健康運動指導士 <sup>もとはし みつこ</sup> 元橋 美津子 氏

内容: 小さなボールを使って、体幹をきたえましょう

※ボールを用意します。使用したボールは、終了後、お持ち帰りいただきます。

## 第3部

15:20~16:00

### 個別相談

●健康体操相談コーナー ●シルバー相談コーナー

日時▶ 令和2年11月17日 (火) (13:30~16:00)

会場▶ 柳田公民館 鳳珠郡能登町字柳田仁部54

対象者▶ 60歳以上の方でシルバー人材センターに興味をお持ちの方  
(シルバー未会員の方)

申込み▶ (公社) 石川県シルバー人材センター連合会に、電話 (076-222-4680)

でお申し込みください。なお、参加を受け付けられた方は、裏面  
「シニアライフセミナー」申込書にご記入の上、当日お持ちください。  
申込書が入場券となります。

当日の服装等▶ 動きやすい服装、運動靴等のすべらない履物 (内ばき不要)、飲み物

※厚生労働省、自治体など公的機関の指導に従ってコロナ感染予防の対策をとり、講習を実施します。ご参加の方は、マスクを着用ください。



主催

公益社団法人

石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15-15

問合せ先

TEL 076-222-4680 FAX 076-222-4681



20名様  
(先着順)

## 講師プロフィール

健康運動指導士  
もとほし みつこ  
元橋 美津子 氏

子供の頃から体が弱く体育の授業は見学！体が弱いところも弱い…という状態でした。ある時“体もところも強くなりたい”と思い、健康教室に通い続けて“**身体を鍛えると心も豊かになる**”ということを経験しました。少し体を動かすだけでどんどん体も気持ちも変わるので本当に毎日が楽しいんです。^^♪

### 【資格】

- ・健康運動指導士
- ・ヘルスケアトレーナー
- ・健康科学アドバイザー
- ・心理相談員
- ・健康経営アドバイザー

### 【現在】

企業向けセミナー ・ 健康経営の取り入れ方 ・ 運動指導  
シニア向け ・ 認知症の予防 ・ 健康寿命の延伸  
子供向け ・ 発育・発達の促進・けがのない体づくり  
女性向け ・ 肩こり・腰痛予防・尿洩れ対策

## 会場のご案内

### 柳田公民館

鳳珠郡能登町字柳田仁部 54



令和2年度高齢者活躍人材確保育成事業

## 「シニアライフセミナー」申込書

申込年月日	令和 年 月 日			
フリガナ			性別	年齢
氏名			男・女	歳
住所	〒	—	電話番号	— —
			携帯番号	— —
このセミナーをどちらで知りましたか？	1. 新聞折込みチラシ    2. ハローワーク    3. 公民館・図書館等 4. シルバー人材センター    5. 当連合会ホームページ 6. その他 ( )			
現在の状況	1. 働いていない    2. 就業検討中    3. パート・アルバイト勤務 4. フルタイム勤務    5. その他 ( )			

ご記入いただいた個人情報は、本事業の目的以外に使用しません。  
 個人情報の取扱いについては、「個人情報保護方針」を当連合会のホームページに掲載しております。  
 なお、シルバー人材センターの説明やご案内のためにご連絡をさせていただく場合があります。  
 上記の取扱いに関して同意いただけましたら、チェック欄□にVを入れてからお申し込みください。

同意の上、参加申し込みます。