

ばあちゃんコントでおなじみ!
御供田幸子一座による

爆笑コント

楽しいひとときを過ごしましょう

シニアフェスタ 2019秋の陣

入場
無料

日時 **10月10日 木**
10:30～14:30

場所 **JR金沢駅(東口)**
もてなしドーム 地下イベント広場

ステージイベント

午前の部 11:00～11:40

午後の部 13:00～13:40

■ シルバー人材センターのご案内

■ ばあちゃんコントでおなじみ

御供田幸子一座による **爆笑コント**



司会進行
ハンディやしき

ステージご着席の方

特典
1



先着
100名様
限定 金沢うら田の
特典 和菓子プレゼント!
午前の部、午後の部、各回につき先着100名様。

特典
2

ご来場の皆様に
もれなく
お茶プレゼント!



特典
3



アンケートに
お答えいただいた方に
もれなく **さらんラップ**を進呈!

無料体験

イベント広場

健康チェックやものづくり体験などが同時開催!

■ 美容教室 ■ ものづくり体験 ■ 健康チェック ■ ご案内

1



資生堂 シニアいきいき 美容教室

ご自身による顔・手の
お手入れや化粧の講習。
午前/10:30～、午後/12:15～(各回30分程度)
TEL 076-222-4680

定員 各12名
要 電話予約

2



手芸体験コーナー

シルバー会員の指導による小物入れの
製作。※作品はプレゼント

3



宛名書き体験コーナー

シルバー会員の指導による「家族への
一筆啓上ハガキ」を作成。(毛筆、硬筆
どちらも可) ※ハガキはプレゼント

4



シニア健康体操コーナー

家庭でできるリラックス体操や、加齢と
共に衰える筋力をアップする体操。

5



ロコモ度テスト

立ち上がりテストで足の筋力を測り、
ロコモ度(筋力の衰え)を判定。

6



体組成測定コーナー

体組成計により、筋肉量・体脂肪率や
内臓脂肪レベルの測定。

7



シルバー案内コーナー

シルバー入会についての具体的な説明。

8



技能講習、就業体験案内コーナー

「ハウスクリーニング講習」、「調理補助講習」、
「POP&ラッピング講習」などの技能講習
や、シルバーでの就業体験等のご案内。

9



シニアいきいき 整体コーナー

肩・首・腰・骨盤ゆがみチェックなど、
整体師による約10分の整体。

※イラストはイメージです

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

TEL 076-222-4680

公益社団法人 金沢市シルバー人材センター

公益社団法人 内灘町シルバー人材センター

高齢者活躍人材確保育成事業