

あなたもシルバー人材センターで
いきいき元気に働きませんか

身体バランス 健康測定セミナー

2021年 **1月12日(火)**
13:00 ~ 16:00 (受付 12:45 ~)

参加費・受講料
無料



第1部 シルバー人材センターを知ろう! 公益社団法人 国分寺市シルバー人材センター

第2部 健康測定会

① **歩行姿勢測定**
3Dカメラに向かって歩くだけであなたの「速度年齢」「バランス年齢」「姿勢年齢」がわかります。



② **体組成測定**
全身の筋肉量・脂肪量・水分量・基礎代謝などをチェックできます。また健康管理のための指標として活用できます。



第3部 健康セミナー

- 測定結果を知ろう!
- 自分の身体を見直そう!
- 元気に生活できるヒントを教えます!

対象 東京都内にお住まいの60歳以上で
シルバー人材センター未入会の方

定員 20名 (事前申込制・先着順)

会場

cocobunji プラザ リオンホール
国分寺市本町 3-1-1 cocobunji WEST 5階
JR 国分寺駅北口

申込み

電話にてお申込みください。

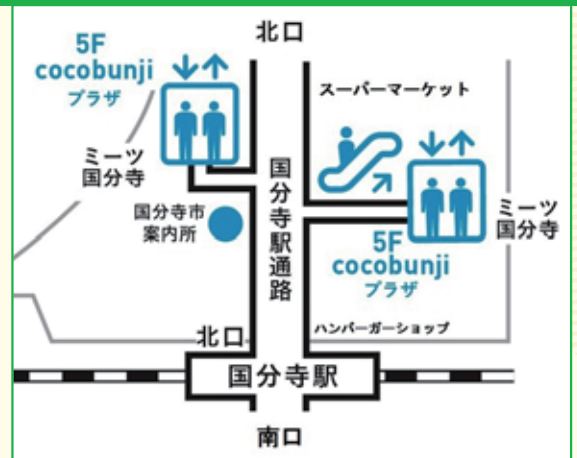
☎03-5211-2571

[申込開始日] 2020/12/16(水) 9:00 ~ 17:00 (土日祝除く)

講習名・住所・氏名・性別・生年月日・お電話番号 をお伝えください。

- ▶ 働き方の選択肢の一つとしてシルバー人材センターを知っていただくための講習です。
- ▶ シルバー人材センターへの入会、入会後の就業を目的としています。

ご提供された個人情報は、入会案内、就業支援等のためご自身がお住まいのシルバー人材センターへの情報提供、及び高齢者活躍人材確保育成事業に関する場合のみ利用いたします。
なお、個人情報の取り扱いについては、「個人情報保護基本方針」を(公財)東京しごと財団のホームページ(<https://www.tokyosilver.jp>)でご確認ください。



公共交通機関のご利用をお願いいたします

主催

公益財団法人 東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター8階
シルバー人材センター課 シルバー講習担当係
TEL 03-5211-2571 FAX 03-5211-2329 (平日 午前9時~午後5時)



共催

公益社団法人
国分寺市シルバー人材センター

入会お問合せ: 042-325-4011