

人生はこれからが面白い

60代からもういきいき元気に働くために！

人生
100年
時代

身体バランス 健康測定セミナー

定員14名
(事前申込制・
先着順)

参加費
受講料
無料

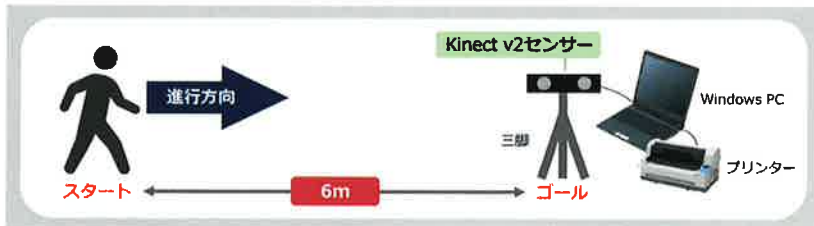
長生き＝「仕事」と「健康」と「暮らし」

第1部 シルバー人材センターを知ろう！

(公社)立川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！

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。

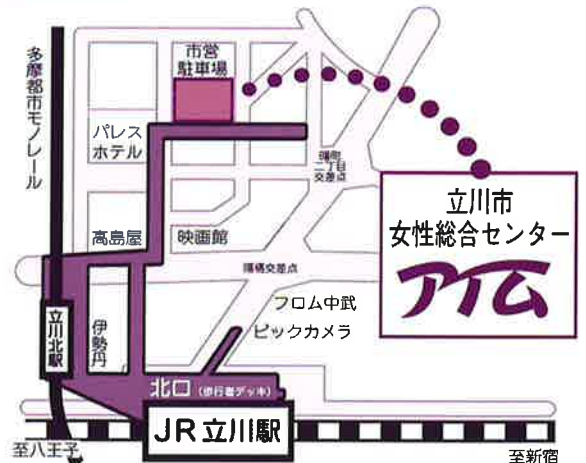
2020年

11/26(木)

13:10～16:00

(受付13:00～)

会場



立川市女性総合センター・アイム
(立川市曙町2-3 6-2) ファーレ立川センタースクエア内 1F
(JR中央線立川駅 北口)
(公共交通機関のご利用をお願いいたします。)

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

申込み 電話にてお申込みください。

☎03-5211-2571

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。

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。

全
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

03-5211-2571 (平日 午前9時～午後5時)

共
催

公益社団法人 立川市シルバー人材センター

(入会お問い合わせ: 042-527-2204)

