



令和3年度 いつまでもココロとからだを健康に!

いきいきシニアのための健康体操

日時 令和4年2月16日(水)

午後2時～4時(開場:午後1時30分)

会場 朱鷺会館 大ホール

対象者 市内の55歳以上の方

受講料 無料

定員 40名(先着順)

申込期限 令和4年2月10日(木)

申込方法 *電話の場合 TEL 21-0150

(出雲市生涯現役促進協議会事務局)

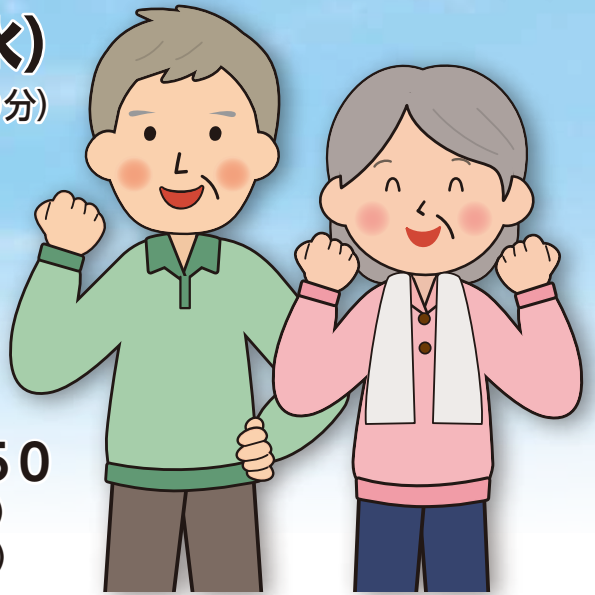
(受付時間:平日の8時30分～17時)

*ホームページからの場合

出雲市生涯現役

検索

※雇用保険受給資格者の方は、求職活動実績の対象となります。



★ セミナーの内容 ★

◇講演 「いつまでもココロとからだを健康に！」

◇講師 / 健康運動指導士 勝部真理子氏

成長期にある子どもたちから、いつまでも健康を維持したい高齢者まで、幅広い年代を指導する。自身は高校・大学と陸上競技の円盤投げに没頭し、自己記録更新に挑み続けた。フィットネスインストラクターになってからは、競うためだけでなく豊かに生きるための身体づくりを目指し、楽しく、わかりやすく、丁寧な指導には定評がある。モットーは「円盤は投げても決して匙(さじ)は投げない」。健康の維持増進のためには日々の積み重ねが大事と考えている。

(軽い運動ができる服装でおでかけください)



☆セミナー終了後、地元事業所などと個別にお話ができる事業所相談コーナーを設置します。

仕事をお探しの方やどんな仕事があるか知りたい方など、直接、事業所の担当者と話をすることができます。(参加する事業所名については、当協議会のホームページをご覧ください。)

□就職支援相談コーナー

継続的な「就職支援」(無料)をお受けになりたい方のご相談もお受けします。

○公益財団法人産業雇用安定センター島根事務所

○公益社団法人出雲市シルバー人材センター



主催 **出雲市生涯現役促進協議会** 〒693-0002 出雲市今市町北本町2-1-6 (出雲市シルバー人材センター内 2階)

新型コロナウイルス感染防止対策を行います。ご協力をお願いします。〔三つの密〕の回避、マスクの着用、発熱のある方の参加自粛など
新型コロナウイルス感染状況により、セミナーの開催を中止または延期することもあります。ご理解ください。