

60歳以上のための 健康セミナー

参加費
無料

限定
40名

ロコモ予防を知って、健康維持！！
自分らしく、楽しく、輝いて、生きていきましょう！



日時

平成29年10月31日（火）

14時～16時（開場：13時30分）

会場

公益財団法人横浜市シルバー人材センター

本部 研修室（上大岡駅/オフィスタワー13階）

第1部（14時～14時20分）

シルバーの活躍について

シルバー人材センターにおける高齢者の活躍事例（お仕事やサークル活動）の紹介

講師：公益財団法人横浜市シルバー人材センター



第2部（14時30分～16時）

ロコモティブシンドローム予防

ロコモティブシンドロームの概要と予防のための運動の紹介

講師：港南区高齢・障害支援課 及び

中村 幸貴氏（バリスティックトレーナーズ代表）



持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装（靴など）

対象：横浜市内在住の60歳以上の方

定員：先着40名（事前申込制）

※定員に達し次第、締切とさせていただきます。

【主催】公益財団法人横浜市シルバー人材センター

申込方法は裏面をご覧ください



参加申込書

「60歳以上のための健康セミナー」に参加ご希望の方は、この参加申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXでお送りください。

FAX : 045-847-1716

☆お申込み開始日は、平成29年10月13日（金）です。

★お申込み締切日は、平成29年10月27日（金）必着です。

ふりがな ご氏名		該当する項目に○を お願いします。 (男 ・ 女)
ご住所	横浜市	
ご年齢	歳	
お電話番号		
備考		

※お電話でも申し込みを受け付けています。TEL : 045-847-1800

受付時間 : 8 : 45 ~ 17 : 15 (土日祝除く)

◇取得しました個人情報につきましては、「横浜市シルバー人材センター」の業務のみに使用します。また、取扱いにつきましては、厳重に管理します。

【会場】

公益財団法人横浜市シルバー人材センター 本部 研修室

〒233-0002

横浜市港南区上大岡西1-6-1ゆめおおおかオフィスタワー13階

※横浜市営地下鉄・京浜急行「上大岡駅」下車徒歩約3分

「ゆめおおおかオフィスタワー」2階ロビー奥の低層階用エレベータで13階へ

※公共交通手段を利用し、お越しくくださいますようお願いいたします。

【お申込み・お問合せ先】

公益財団法人横浜市シルバー人材センター 経営企画課

TEL : 045-847-1800 受付時間 : 平日 8 : 45 ~ 17 : 15

ホームページ : <http://www.yokohamacity-silvercenter.or.jp/>



横浜市シルバー人材センター