

60歳以上の皆様へ

参加者募集!

生きがいづくりセミナー

楽しく学んで 生涯現役



ごぼう先生の座ったままで健康体操

100種類以上あるイス体操からチョイスした体操で、皆様の心と身体を上向きに♪

	開催日時	会場	セミナー内容
第1回	11月26日(金) 13:20~16:00	奈良ロイヤルホテル (ロイヤルホール) 奈良市法華寺町254-1 <small>駐車場あり</small>	13:00~13:20 受付 13:20~13:30 オリエンテーション 13:30~14:00 シルバー案内 ・シルバー人材センターからの お知らせ (DVD視聴等) 14:00~15:30 講演 ・自分らしく、健康に暮らす5つのキーワード ・衰え防止! あっばれ生涯現役仕事術! ・イスに座ったままで健康体操 15:30~16:00 アンケート等
第2回	11月30日(火) 13:20~16:00	THE KASHIHARA (旧檀原ロイヤルホテル) 瑞穂の間 檀原市久米町652-2 <small>駐車場あり</small>	

定員 各回30名 申込締切 11月15日(月)

参加費 **無料** テキスト代無料。
ただし、その他交通費、
飲食代等は自己負担となります。

対象者 奈良県在住の60歳以上の方
(令和4年3月31日までに満60歳になる方含む)
シルバー人材センターに新規入会し
就業を希望される方
シルバー人材センター会員
(新たにまたは職種転換し就業を希望される方)



講師 やなせ ひろし
築瀬 寛氏
(ごぼう先生)
株式会社GOBOU 代表

講師紹介

日本福祉大学卒業。大手鍼灸接骨院の勤務を経て、2014年に“高齢者の笑顔をつくる会社”株式会社GOBOUを創業。全国各地の介護施設をまわり、“大人のための体操のお兄さん”ごぼう先生として健康体操の普及に努め、これまで全国400ヶ所以上、3万人以上と一緒に健康体操を行う。

新型コロナウイルス感染予防対策を十分におこなって開催します



手指の消毒液を
用意しています



一定の距離も
保ちます



換気をします



手に触れやすい場所を
拭き取り清掃します



お越しになる前に
検温をお願いします



マスク着用を
お願いします



こまめな手洗いを
お願いします

お問合せ
お申込み先

公益社団法人 奈良県シルバー人材センター協議会

TEL.0745-24-6880 FAX.0745-24-7880

〒635-0015 奈良県大和高田市幸町2番33号 奈良県産業会館2階



右記コードを読み取っていただき
HPでもご覧いただけます。
<https://naraken-sjc.or.jp/>



奈良県シルバー

検索

