

# 今知っておきたい、 60歳からの 新しい働き方 セミナー

参加費  
無料!



日時

9月25日(水)

13時~16時30分

(受付開始・開場12時30分)

場所

川崎フロンティアビル2F会議室  
川崎区駅前本町11-2

アクセス

京急線 京急川崎駅から徒歩1分  
JR線 川崎駅から徒歩5分

対象 おおむね60歳以上の方

定員 150名(先着)

## 年甲斐より、生きがい。働く自分にカムバック!

公益社団法人神奈川県シルバー人材センター連合会は、おおむね60歳以上の方を対象に、働きながらいつまでも元気な生活を送っていただくことを目的とした「今知っておきたい、60歳からの新しい働き方セミナー」を開催いたします。

女優として活躍されている紺野美沙子さんを招いての講演、アルケア株式会社によるロコモチェックと予防運動や健康測定、シルバー人材センターの紹介などを実施いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

シルバー人材センター・生きがい事業団とは、国・県・市・町・村の支援を受けながら、60歳以上の方を会員として、働くことを通じて生きがいを見出し、かつ地域社会に貢献しようとする公益法人または社団法人等です。

講演I

### いつまでも元気に働く! ロコモチェックと予防運動

講師 アルケア株式会社(神奈川県 ME-BYOブランド 認定)

講演II

### あなたが輝く言葉とメロディー

~60代からの日々を前向きに過ごすためのヒントがきっと見つかります。  
ためになるトークと朗読、音楽のひとときを皆さんと共に~

#### 女優 紺野美沙子さん

1980年、NHK連続テレビ小説「虹を織る」でヒロインを演じる。女優として活躍する傍ら、UNDP親善大使としても活動中。2010年秋から「紺野美沙子の朗読座」を主宰。元祖一妻女としても知られ大相撲有識者会議の一員である。



女優 紺野美沙子氏

#### 朗読・ピアノ演奏会

ピアニスト 中村由利子さん



### 会場内

#### ●シルバー人材センター 入会相談コーナー

入会に関する各種ご相談ができます。

#### ●からだバランスチェックコーナー

全身画像と足圧センサーで、姿勢の偏りやクセを確認して、バランスのとれた身体のための改善ポイントをアドバイスします。

#### ●下肢筋力測定コーナー

測定結果からあなたの下肢筋力年齢がわかる!?  
歩行や移動において重要な脚の筋力を測定します。

### 申込み 方法

参加を希望される方は、裏面の参加申込書に必要事項を記載の上、郵送・メール・FAXいずれかの方法で下記までお送りいただくか、当連合会ホームページの申し込みフォームより直接お申し込みください。(1枚で2名まで申し込みできます) 当選者の方には9月中旬までに当選(参加)ハガキを発送させていただきます。

神奈川県シルバー人材

検索

※お申込みいただきました個人情報は、このセミナーおよび本事業での連絡・情報提供、各シルバー人材センター・生きがい事業団への連絡・情報提供等のみ使用し、第三者への提供・開示することはありません。

申込み  
問い合わせ先

### 公益社団法人神奈川県シルバー人材センター連合会

〒231-0026 横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ6階(石川町駅から徒歩3分)

☎ kanaren.k@sjc.ne.jp <https://www.k-sjc.com/> FAX.045-633-5433 ☎ 045-633-5432 (受付時間/平日9:00~17:00)

今知っておきたい、  
60歳からの新しい働き方セミナー

# 参加申込書

公益社団法人神奈川県シルバー人材センター連合会宛てに、  
郵送・FAX・メールいずれかの方法でお送りください。

郵送の場合は 〒231-0026 横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ6階

FAXの場合は 045-633-5433 メールの場合は kanaren.k@sjc.ne.jp

参加申込書(代表者のかた)		私は下記の注意事項を確認・合意して、参加を申し込みます。					
フリガナ		生 年 月 日	大正・昭和	年 齢	歳	性 別	男・女
お名前			年 月 日 生まれ				
ご住所	〒						
電話番号		携帯番号					
★現在、シルバー人材センターまたは生きがい事業団の会員ですか?			はい・いいえ				

参加申込書(ご同伴者のかた)		私は下記の注意事項を確認・合意して、参加を申し込みます。					
フリガナ		生 年 月 日	大正・昭和	年 齢	歳	性 別	男・女
お名前			年 月 日 生まれ				
ご住所	〒						
電話番号		携帯番号					
★現在、シルバー人材センターまたは生きがい事業団の会員ですか?			はい・いいえ				

- ①お申込みいただきました個人情報は厳重に管理し、このセミナー及び本事業での連絡・情報提供、各シルバー人材センター・生きがい事業団への連絡・情報提供等以外の目的には使用しません。
- ②この参加申込書1枚で、2名まで申込みできます。その際は、ご同伴者のかたの欄も必ずご記入ください。
- ③先着順となりますので、当選者の方には9月中旬までに当選(参加)ハガキを発送させていただきます。  
(2名で申込みの場合は、代表者宛てに送付します)

## このセミナーをどちらで知りましたか?(複数回答可)

- はいからEST 神奈川新聞 読売新聞 ユメックス 駅のポスター シルバー人材センター( )  
ハローワーク( ) 老人クラブ 区役所・図書館・市民館等 ポスター チラシ 知り合いから  
グーグル ヤフー ホームページ その他( )