

働く元気な会員を募集しています シルバー人材センターからのお知らせ

▶シルバー人材センターで働く人を紹介します

シルバー人材センターに令和5年6月に入会しました。定年後は自宅の庭木の手入れなど、自然を相手にする仕事をしたいと思っていました。市の広報でシルバー人材センターが植木の剪定作業を行っていることを知り、会員として登録し植木の剪定作業をやってみ

たいと入会しました。もともと植木の剪定作業は植木屋さんの知人に教えてもらい、自宅の庭木の剪定作業をしていましたので自信がありました。植木の剪定作業は市内の一般家庭が多いですが、「次回もお願いしたい」と言われるとやりがいを感じます。



▲白石 馨さん(65歳)

いっしょに働きましょう



お気軽に、入会説明会に参加ください

- 日時** 毎月1日、15日 午前10時(土・日曜日、祝日の場合は翌営業日)
- 対象** 市内在住の60歳以上のかた
- 会場** シルバー人材センター事務所1階

問合せ シルバー人材センター ☎ 0480 (92) 3221

65歳からの筋トレ教室



健康の保持増進を目的に、ストレッチ体操、柔らかいボールや筋力トレーニングマシンを使った運動、口腔・栄養・脳トレに関することなどを3か月間(全24回)で学ぶ教室です。卒業後は、筋力トレーニングマシンを使用して自由にトレーニングするプログラムも用意しています。

●コース及び実施日時

| コース | 実施会場 | 実施期間 | 時間 |
|------|---|-----------------------------|--------------------|
| 高岩午前 | 介護予防事業拠点施設 いきいきさぼーと 白岡市高岩 2177 番地 1 ※老人福祉センター隣 | 5月9日～ 8月1日の 月曜日・木曜日 | 午前9時45分～ 11時45分 |
| 高岩午後 | | | 午後1時30分～ 3時30分 |
| 篠津午前 | 市役所篠津分館 白岡市篠津 502 番地 3 ※旧埼玉東部消防組合篠津分署 | 5月10日～ 7月30日の 火曜日・金曜日 | 午前9時45分～ 11時45分 |
| 篠津午後 | | | 午後1時30分～ 3時30分 |



- 対象者** 市内在住の65歳以上
(令和6年3月31日現在)のかた
- 定員** 高岩(午前・午後)コース 各12名
篠津(午前・午後)コース 各10名
定員を超えた場合は、介護予防の優先度の高いかたを優先します。
- 申込方法** 各会場または高齢介護課でお申し込みください。申し込み時に、血圧測定や身体の状態について聞き取りなどを行います。
- 受付時間** 午前8時30分～正午、午後1時15分～5時
- 受付期間** 3月1日(金)～29日(金)
(土・日曜日、祝日を除く。)
- 参加費用** 無料
既往歴などにより医師の意見書が必要と判断された場合は、意見書作成費が必要です。



問合せ 高齢介護課地域支援担当 ☎ 0480 (92) 1111 内線 173～175