

## (社)中野広域シルバー人材センターのご案内

シルバー人材センターの会員は、高齢者の知識・経験・技能を生かし、明るく豊かな地域づくりを目指しています。

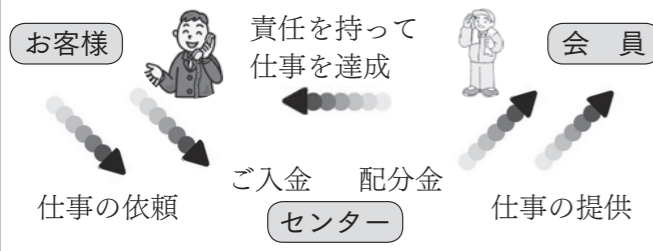


### シルバー人材センターとは…

- 「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、市町村を中心に設置されている特例民法法人です。
- 定年退職者など高齢者の就業を促進するとともに、健康で働く意欲のある者のために、臨時的かつ短期的または、その他の軽易な業務を希望する者であれば誰でも参加できる組織です。
- 今まで培ってきた経験や能力を生かし、「働く」ことを通じて、社会参加の推進や生きがいの充実に図り、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的としています。
- シルバー人材センターは、家庭・事業所・公共団体などから高齢者にふさわしい仕事を請負い、センターの会員に仕事の提供をしています。
- 就業や収入の保障はありませんが、その仕事の内容に応じた配分金を受け取ることができます。

#### シルバー人材センターのしくみ

仕事の依頼から配分金の支払いまでは下記の流れです。



地区奉仕活動

### シルバー人材センターに入会するには？

- シルバー人材センターでは、随時会員を募集しています。
- 中野市内にお住まいの60歳以上で、健康で働く意欲があってシルバー人材センターの趣旨に賛同された方ならどなたでも入会できます。
- 入会を希望する方はお気軽にお問い合わせください。

### 会員は、このような仕事で地域の皆さんのお手伝いをしています。

- あて名書き・賞状書き・自動車運転・各種講師・除草・機械草刈り・片付け・清掃・除雪・農作業・キノコ作業・植木の剪定・消毒・冬囲い・施設管理・倉庫管理・ホテル旅館業務・家事援助・配達・チラシ配布・ふすま、障子張り替え・ペンキ塗り・簡単な大工仕事など  
ほかにも、いろいろな仕事をお引き受けします。

入会のお問い合わせ・仕事のお申し込みは…  
(社)中野広域シルバー人材センター (三好町一丁目4番6号 中野市三好町庁舎内)  
☎(23)0468 ファクス(23)0041  
※7月1日より事務所が中野市三好町庁舎に移転しました。

## 平成22年度〈後期〉 介護予防講座(さんさん講座)

～みんなで楽しみながら健康な体をつくりましょう～

問い合わせ・申し込み先 市役所健康長寿課長寿支援係 ☎(22)2111 (内線243)

### ①男の腕まくり！ 男の料理教室(全3回)

男性だけで気兼ねなく、楽しみながら料理にチャレンジしてみませんか？  
初めて料理に挑戦する方や、和食・洋食・中華の基本の定番メニューを習いたい、極めたいという方に最適な教室です。

期日 10月29日(金)、11月19日(金)、12月16日(木)  
時間 午前10時～午後1時  
会場 中野保健センター  
講師 健康長寿課 管理栄養士  
対象 65歳以上の方  
定員 15人  
持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐいなど)  
参加費 1回につき400円(食材費)

### ③布ぞうりをつくろう(全3回)

いらなくなったシーツや浴衣などの古い布から、布ぞうりを作ってみよう！  
にぎやかに、楽しみながら布ぞうりを作りましょう。  
3回の講座で、1足の布ぞうりを作ります。

期日 11月8日(月)、11月22日(月)、11月29日(月)  
時間 午前9時30分～正午  
会場 中野保健センター  
講師 シルバー人材センター手芸同好会  
対象 65歳以上の方  
定員 15人  
持ち物 シーツ1枚程度の古い布など(あらかじめ決められた大きさに切っていただく必要がありますので、事前に市役所健康長寿課長寿支援係へお問い合わせください)  
参加費 無料

### ②のびのび運動(全4回)

自宅でも簡単にできる筋力トレーニング、膝や腰を楽にするストレッチなど一緒に体を動かしてみませんか？  
男性・女性を問わずお待ちしております。

期日 11月10日(水)、11月17日(水)、12月1日(水)  
12月8日(水)  
時間 午前10時～11時  
会場 中野保健センター  
講師 健康運動指導士 塚田和樹さん  
対象 65歳以上の方  
定員 15人  
持ち物 水分補給するための飲み物、汗拭きタオル  
参加費 無料

