

# 平成24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  
高齢者支援課長寿福祉係(中野保健センター内) ☎(22)2111(内線243)

## ①ながら体操(全5回)

寝ながら、座りながら体操をしていきます。

男性女性問わずお待ちしております。

期日 11月7日(水)、11月14日(水)、11月21日(水)  
11月28日(水)、12月5日(水)

時間 午後1時30分～2時45分

会場 中野保健センター

講師 ながでんハートネット駅前健康ぶらざ  
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

## ③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という方に最適な教室です。

期日 11月6日(火)、11月20日(火)、12月4日(火)

時間 午前10時～午後1時

会場 中野保健センター

講師 高齢者支援課 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)

## ②楽しく歌って 心も体もリフレッシュ(全4回)

懐かしいあの歌この歌、季節を味わう懐かしい歌。歌うことは脳への心地よい刺激となり、深い呼吸が体をリフレッシュさせてくれます。

期日 11月9日(金)、11月16日(金)、11月30日(金)  
12月14日(金)

時間 午前10時～11時15分

会場 中野保健センター

講師 声楽家 沼田秀美さん

対象 65歳以上の方

定員 15人

参加費 無料



# 公益社団法人 中野広域シルバー人材センター

中野広域シルバー人材センターは、公益社団法人に移行して2年目になりました。公益社団法人として社会的信用や信頼が得られるよう、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、責任を持って仕事をさせていただきます。

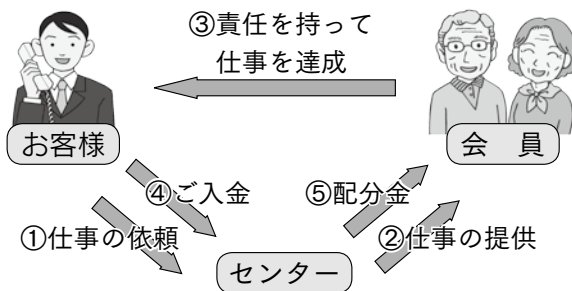


## シルバー人材センターとは…

- 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。
- 高齢者が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を図り、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け負い、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。



▲奉仕活動の様子

## 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。
- 市内にお住まいのおおむね60歳（今年度中に60歳になる方を含む）以上で、健康で働く意欲がありシルバー人材センターの趣旨に賛同される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。（毎月1回説明会を行っています）

## センターでは、主に次のような仕事をお引き受けしております。

宛名書き・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、さまざまな仕事をお引き受けしますので、お気軽にご利用ください。

入会のお問い合わせ・仕事のお申し込みは…

公益社団法人 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