

無料講習会

腰痛予防体操

～健康な体づくりと食事・運動・姿勢のコツ～

11月7日（金）

会場／熱海市総合福祉センター3F大広間
熱海市中央町1番26号

定員15名 ※先着順ではありません。

腰痛は多くの方が悩む身近な問題ですが、日々の生活の中でちょっとした意識を変えることで予防や改善が可能です。
医薬品流通に携わる企業の管理栄養士が今日からできる“腰痛予防と健康な体づくり”をご紹介します。

[注意事項]腰痛ヘルニアなど現在腰に強い痛みやしびれの症状がある方、医療機関を受診されている方は安全のため参加はお控えください。

受講条件

①現在、シルバー人材センターの会員でないおおむね60歳以上の方
②シルバー人材センターの会員となった以後に就業したことのない職種・業務内容での就業を新たに希望するセンター会員又は、昨年度1年間就業していないセンター会員

申込方法

裏面「受講申込書」に必要事項を記入し、
下記申込先へ提出ください。[郵送・FAX可]

申込期限

10月24日（金）※必着

受講決定

①受講の可否は、選考により決定します。（先着順ではありません。）
②選考結果は、申込者全員に対して申込締切後に書面（郵送）にて通知します。
③開催人数に満たない場合、開催を中止することがあります。予めご了承ください。

注意事項

①受講料・テキスト代は無料ですが、会場までの交通費は自己負担となります。
②会員登録には別途年会費が必要となります。入会後すぐに仕事を紹介することをお約束するものではありません。

講習カリキュラム（集合時間 開始10分前）			
日程	時間	会場	内容
11/7 （金）	13:30～ 15:30	熱海市 総合福祉センター 3F大広間	腰痛予防と 健康な体づくりを学ぶ

※日時、内容等は事情により若干の変更になる場合があります。



熱海市に
お住まいの

60歳以上
のみなさま！

シルバー人材センター

会員募集中！

お一人でもお友達同士や
ご夫婦でも歓迎します！
女性会員多数活躍中！

会員になって私たちと一緒に働いてみませんか！

おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます。
（但し、お住まいの市町のシルバー人材センターの入会説明会に参加いただき、仕組みをご理解いただいた上でご入会ください。）



会員募集中！

静岡県シ連 youtube

入会条件～手続き、仕事の
内容や会員の声をご紹介します
います。

活躍する会員に密着したイン
タビュー、楽しいイベント動
画を中心に紹介しています。

シルバー会員
活躍中です！

マスコット「チエブクロー」

シルバー人材センター会員になって働くとは？

シルバー人材センターは、60歳以上の方が集まって、助け合いながら仲良く働くことによって社会参加し、喜びや生きがいを見出していく、または、定年後の新たな挑戦の場として、充実した生活をしていくことを支援している団体です。

全国に約1,300のシルバー人材センターがあり、約70万人のシルバー会員が活動していますが、シルバー人材センターに入会し就業するということは、単にお金を得ることを目的とするものではありません。地域社会の支え手となり、次世代を支援していくということも大きな役割となりますので、地域でボランティアとして活動することもあります。より多くの収入を得たいという方は、シルバー人材センターの活動理念には馴染みません。

会員になるにはどうすれば良いの？

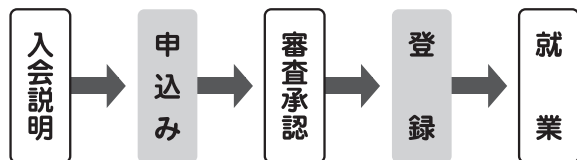
・入会条件

次の四つの条件に該当する方であれば、どなたでも申込みができます。

- 1 おおむね60歳以上
- 2 健康な方
- 3 働く意欲のある方
- 4 シルバー人材センターの理念に賛同された方

・入会手続き

あなたのお住まいの市町のシルバー人材センターが窓口となりますので、まずは各市町のシルバー人材センターへご連絡ください。



シルバー人材センターの理念 「自主・自立、共働・共助」

どんな仕事があるの？

様々な仕事があります。ここでは一例をご紹介します。 ※各市町のシルバー人材センターで仕事内容は異なります。

屋内外の一般作業

家庭・事業所の除草・草刈り
屋内外の清掃
お墓の掃除 など



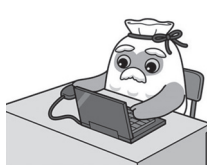
福祉・家事援助分野

掃除、洗濯、買い物、お話し相手、
食事、外出の介助、病院への付き添い
子育て支援サービス
(乳幼児・児童の一時預かり など)
など



各事業所での仕事

一般事務(受付、経理、文章作成、整理)
パソコン入力
梱包・包装・配送
製品検査
買い物カートの整理 など



専門技術を必要とする分野

毛筆・硬筆での宛名書き、賞状書き
書道・着付け・英会話・
パソコン教室の講師 など



ハサミなどで切り取ってご使用ください。

令和7年度高齢者活躍人材確保育成事業

受講申込書

熱海市シルバー人材センター
FAX：0557-81-9370



受付者名

※記載事項の全てをご記入のうえ、受講申込先へ直接持参または郵送・FAXにて、申込締切日迄(必着)にお申込みください。
※特にご住所・氏名は、受講者への案内送付等で必要になりますので、お手数ですがもれなくご記入ください。

講習名	腰痛予防と健康な体づくり		申込年月日	令和	年	月	日	
ふりがな			生年月日	昭和	年	月	日	生まれ
氏名			年齢					歳
住所	〒	自宅電話	—					—
	(アパート・マンション名・部屋番号)	携帯電話	—					—

1. 全日出席できますか？ は い ・ いいえ

上記で「いいえ」を回答した方はその理由を記入してください。

()

2. 受講終了後、すぐに働くことができますか？ は い ・ いいえ

上記で「いいえ」を回答した方はその理由を記入してください。

①家庭の都合 ②健康面 ③その他 ()

3. 希望する働き方をお聞きます。

・週に何日程度働くことができますか？ 週 日程度 ・1日に何時間程度働くことができますか？ 1日 時間程度

4. シルバー人材センターの会員ですか？ は い ・ いいえ

①上記で「いいえ」を回答した方、受講後、シルバー人材センターの入会及び就業を希望しますか？ は い ・ いいえ

②シルバー人材センター会員の方にお聞きます。受講後、就業または、職種を変えて就業を希望しますか？ は い ・ いいえ

5. お申込みされた動機・きっかけに○をつけてください。(複数回答可)

①ホームページ ②折込チラシ ③ラジオ・新聞 ④広報誌 ⑤ハローワーク
⑥友人・会員 ⑦SNS ⑧その他 ()

▶この申込書は、受講者の決定、受講者への連絡などのために記入していただくものです。
▶ご記入いただきました個人情報は、高齢者活躍人材確保育成事業の目的以外には使用いたしません。
▶個人情報の取り扱いについては、「個人情報保護方針」を(公社)静岡県シルバー人材センター連合会ホームページでご確認ください。
▶なお記載していただいた連絡先に、後日お住まいの地域のシルバー人材センター(連合会を含む) から入会案内等の連絡をさせていただくことがあります。

上記の取扱いに関して同意、確認いただけましたら、次のご署名欄に自署願います。

令和 年 月 日

ご署名

申込・問合せ先

公益社団法人 熱海市シルバー人材センター

住所／〒413-0015 熱海市中央町1番1号

電話／0557-81-9301 FAX／0557-81-9370 (受付9:00～17:00 土日祝日除く)