



55歳以上
参加無料

10月開催

健康体操教室



参加者
募集!

～生涯現役! 55歳からはじめる体力づくり～

全4回
講座

体幹トレーニングで健康寿命をのばす
フレイル予防健康体操

健康維持

姿勢改善

アンチエイジング

- 期 間 令和3年10月12日、19日、26日、
11月2日 (火曜日 全4回)
- 時 間 13:30 ~ 14:30
- 場 所 ツインドーム重信(東温市西岡1367-1)
- 講 師 窪田 三思 先生
- 定 員 20名
- 参加資格 愛媛県在住の55歳以上の方で、軽い運動をするのに支障がなく、就労やボランティアによる社会参加に意欲のある方
(就労やボランティアはイベント関連のものが対象となります。
出来る限りの参加をお願いします。)
- 参加料 無料
- 申 込 裏面申込書にご記入のうえ、FAXでお送りください。
お電話でも受け付けております。
- 募集期間 令和3年 9月6日(月)～ 9月21日(火)

愛媛県生涯現役促進地域連携事業推進協議会 (担当:仙波)

〒790-0001

松山市一番町1丁目14-10 井手ビル3F

TEL 089-913-6339 (平日 9:00 ~ 17:00)

FAX 089-915-1421



愛媛県生涯現役

検索

当協議会では、55歳以上を対象としたアクティブシニア育成事業に取り組んでいます。健康体操教室を通して体力づくり・仲間づくりをし、イベントでの「就労」・「ボランティア活動」を目指しましょう！

※就労やボランティアはゴミ拾いや清掃、広報活動等が主となります。イベントにより内容は異なります。

【講師プロフィール】

窪田 三思 先生

松山市生まれ。フィットネスクラブのインストラクターとして14年間務める。現在、姿勢改善・体幹トレーニングを中心に個人、チームへの指導と共にメンタルトレーニングのサポートを行っている。企業向けへの姿勢やペップトーク、メンタルヘルスの講演、講座、研修等積極的に活動している。分かりやすい指導方法がメディアでも取り上げられる。あいテレビ「ほのぼの」出演。

【資格】日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー
日本ペップトーク普及協会 講演講師、セミナー講師
メンタルパワーパートナー協会認定 メンタルコーチ



		性別	健康状態
フリガナ 氏名		男・女	良好・普通
住所	〒 - - (電話番号 - -) (携帯番号 - -)		
生年月日	昭和 年 月 日 (歳)		
社会貢献の 意思確認	「就労」や「ボランティア活動」に参加の意思はありますか 下記のうち参加意思があるもの(番号)に○をつけてください 1.就労・ボランティア活動の両方 2.就労のみ 3.ボランティア活動のみ		
現在の状況	1.求職活動中 2.就業中 3.無職 4.その他 ()		
会員	シルバー人材センターに登録されていますか はい ・ いいえ		

【確認事項】

- ・郵送またはFAXで申込まれた方へは、担当者より受付完了の電話をいたします。
- ・お申込み後、土日祝を除き5日以上経っても連絡がない場合お手数ですが、☎089-913-6339(担当:仙波)までお電話ください。
- ・お電話での確認が取れない場合、受講していただけない場合がございます。ご了承ください。
- ・参加が決定された方へは、締め切り日以降、開催5日前までに参加決定通知書類を郵送いたします。
- ・全4回のグループレッスンとなっております。参加が決定された方はできる限り毎回のご参加をお願いいたします。
- ・個人情報当協議会事業にのみ使用し、その他の目的では使用いたしません。

以上のことに同意のうえ、お申込みください。 【お申込FAX：089-915-1421】