

人生はこれからが面白い

人生
100年
時代

健康度測定セミナー

体組成測定会とタニタ健康セミナー

定員30名
(事前申込制・
先着順)

参加費
受講料
無料

2020年
11/13(金)
13:40~16:15
(受付13:30~)

第1部 健康測定会

● 体組成測定

筋肉量・体脂肪率や
ボディバランスをチェック
(健康管理のための指標
として活用できます)



第2部 シルバー人材センターを知ろう

(公社) 小金井市シルバー人材センター

第3部 タニタ健康セミナー

(演題) 今日から実践! ヘルシーレシピのコツ

タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、
外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけ
たい三つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内
容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。

講師：株式会社タニタヘルスリンク管理栄養士



(お食事の提供はありません。)

働き方の選択肢の一つとしてシルバー人材センターを知っていただくための講習です。
シルバー人材センターへの入会、入会後の就業を目的としています。

会場

小金井 宮地楽器ホール (小ホール)

小金井市本町 6-14-45

JR 中央線 武蔵小金井駅 南口駅前

(駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。)



対象 東京都内にお住まいの60歳以上でシルバー人材センター未入会の方

申込み 電話にてお申込みください。

☎03-5211-2571

講習名・住所・氏名・性別・生年月日・お電話番号
をお伝えください。

ご提供された個人情報は、入会案内、就業支援等のためご自身がご住まいのシルバー人材センターへの
情報提供、及び高齢者活躍人材確保育成事業に関する場合のみ利用いたします。なお、個人情報の取り
扱いについては、「個人情報保護基本方針」を(公財)東京しごと財団のホームページ
(<https://www.tokyosilver.jp>) でご確認ください。

全
催

公益財団法人 東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合)

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター8階

シルバー人材センター課 シルバー講習担当係

03-5211-2571 (平日 午前9時~午後5時)

共
催

公益社団法人 小金井市シルバー人材センター

(入会お問い合わせ: 042-383-6141)



リサイクル推進