

60歳以上の皆さんを応援します!

楽しく  
おしゃべり

おいしく  
食べて

# 人生100年時代を 楽しく生きるための講座

日時

令和7年

1月15日(水)

(セミナー/9:30~11:30)《開場/9:00》

会場

米子コンベンション  
センター3F  
第2会議室  
米子市末広町294

参加  
無料

参加者  
募集中!!



## セミナープログラム

### ■おでかけ応援

1. フレイル予防のポイント
2. 尿モレの種類、原因と対策
3. 正しい歩き方のポイント

### ■おいしく食べて楽しくおしゃべり

1. お口は健康と豊かなコミュニケーションを支える場所
2. 健康なお口とは?
3. お口のお悩みと対策

### ■シルバー人材センターの案内

定員

20名 ※先着順では  
ありません。

申込締切

令和6年12月20日(金)

参加対象

60歳以上でシルバー人材センターへの入会・就業にご興味をお持ちの方

参加申込

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、FAX・電話でお申し込みください。  
Webからでも申し込みできます。スマホの方は、右下のQRコードからが便利です。

〈受講決定〉選考基準に基づき受講者を決定し、連絡いたします。  
ただし、参加多数の場合は、女性の方を優先させていただきます。

お申し込み  
お問い合わせ



TEL 0859-37-2531

FAX 0859-37-2537

WEB 鳥取県シルバー人材センター 

<https://www.torisilver-ren.com>



公益社団法人 鳥取県シルバー人材センター連合会

〒683-0812 米子市角盤町1丁目76

【受付時間】 8:30~17:00(土日祝日除く)

 裏面もご覧ください。

裏面の各シルバー人材センターでも受け付けています。