

健康寿命延ばしませんか

品川区シルバー人材センター 体験のつとしい開催



※先着99名様にハンディモップを贈呈

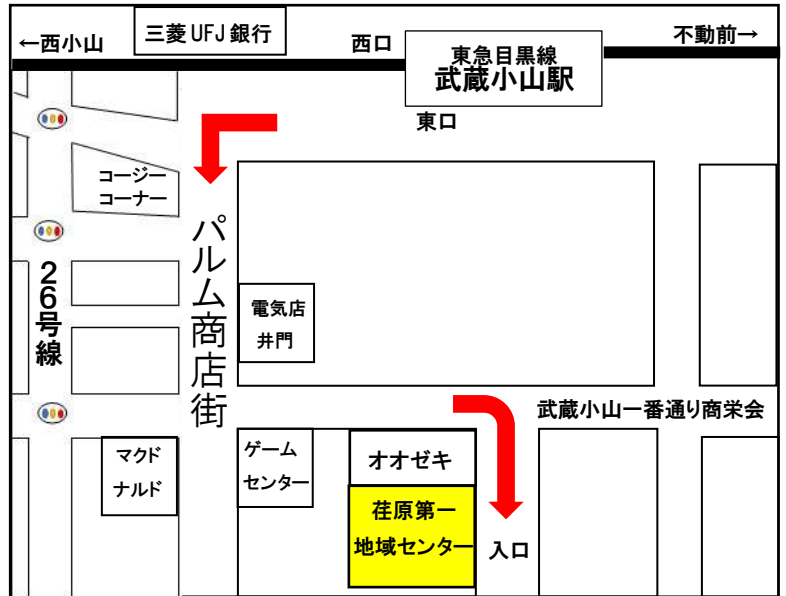
平成30年 **11月26日** (月)

10:00~15:00

会場：荏原第一地域センター2階

第1集会室 (品川区小山3-22-3)

※武蔵小山駅から徒歩5分



参加特典

ABC

English



**英会話
無料体験**

あいさつや日常
を楽しみましょう

全15回コースが無料で受講できるおも
てなし英会話・フランス語の教室を受付
けます

**スカーフ
巻き方**

ご自身の正方形
スカーフをご持参
ください



練習用のスカーフ
用意してます
スカーフの巻き方を
レクチャーします！

**包丁研ぎ
実演**

解説をしながら
の実演



どなたでも
お気軽に
お立ち寄り
ください

裏面つづく

**パソコン
Q&A**

操作等の質問に
お答えします



※12:00~13:00の間、
参加特典はお休みします

お問合せ先▶荏原支部 品川区荏原2-16-18 TEL5751-3334 FAX5751-4821

無料

トリム連盟の講師を招いての 簡単ストレッチ体操

体を動かし、血流をよくすることは健康寿命を延ばします。どなたでもできるように椅子に座っての簡単なストレッチ体操を行います。

11時からと14時から各30分間しますので、

この機会にどうぞご参加ください。



無料

カフェ コーナー

お茶を飲みながら、
ゆっくりおくつろぎください



シルバー人材センターとは…

品川区シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」（高齢者法）に基づき品川区をはじめ国、東京都から支援を受けて昭和52年4月に設立された、歴史ある公益社団法人です。

シルバー人材センターの会員になるには…

品川区内に居住する、健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の方であれば、どなたでも会員になることができます。

シルバー人材センターの仕事…

一般家庭の仕事

- 家事援助
- 育児支援
- 家庭での簡易作業
 - ・電球交換
 - ・家具移動
 - ・植木の水やり
 - ・簡単な掃除など

企業の仕事

- マンションビル清掃
- 事務所清掃
- 駐輪場管理
- 建物管理
- 封入・内職作業など

公共の仕事

- 公共施設の管理受付
- 公共施設の清掃
- 公園清掃
- 区広報などの配布
- 児童通学確認業務
- 喫煙マナーアップ啓発事業など

技能の仕事

- 大工仕事
- 塗装
- 畳張替え
- 植木剪定作業
- 除草作業
- 出張着付け
- 洋服補修
- 毛筆筆耕など