

各種講座等一覧

①生活習慣病に対する 食事、運動療法

講師：医療法人うさみ内科
宇佐見 啓治 氏

講演内容：
健康で若々しく長生きするための食事、
運動療法を学びます。

時間：13:00～14:00
定員：50名

②レクダンス講座

講師：シルバー人材センター会員
大久保 久江 氏

講座内容：
レクダンスとは、年齢問わず誰でも取
り組める創作ダンスで、初心者でも安
心して取り組みます。

時間：13:00～14:20
定員：10名

③免疫回復運動講座

講師：シルバー人材センター会員
健康管理士一般指導員
八波 浄二 氏

講座内容：
肩こり、足腰を強くする体操。

時間：①13:30 ②14:30 ③15:30
各回30分
定員：15名(各回5名)

④パーソナルカラー講座

講師：日本カラリスト協会 認定講師
小池 久子 氏

講座内容：
第三者から見て、自分に似合う色を学
びます。

時間：10:00～12:00
定員：20名

⑤マフラーの巻き方講座

講師：シルバー人材センター会員
木滑 恵美子 氏

講座内容：
マフラーの巻き方を学びます。

時間：①13:00 ②14:00 ③15:00
各回15分
定員：15名(各回5名)

⑥フラワーアレンジメント講座

講師：mon ange♡モンアンジュ
近藤 あけみ 氏

講座内容：
プリザーブドフラワーとアーティフィシャル
フラワーを併用したアレンジを作成します。

時間：①13:30 ②15:00
各回1時間
定員：40名(各回20名)

⑦メイクアップ講座

講師：メナード福島統轄販売株式会社

講座内容：
日常生活で活用できるセルフメイクを
学びます。

時間：①13:00 ②14:00 ③15:00
各回45分
定員：60名(各回20名)

⑧健康マーじゃん体験

講師：シルバー人材センター会員
徳山 明雄 氏

講座内容：
令和にブーム再来。
子どもたちにも麻雀が流行っています。
初心者方、麻雀を体験してみませんか？

時間：14:40～16:00
定員：12名

●女性が花咲く音楽タイム

講師：Junjun(藤居 ジュンコ) 氏
ゲスト 永瀬 真理子 氏

講座内容：
音楽で笑顔の花を満開に咲かせまし
よう。

所用時間：約1時間30分
定員：50名

※応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。
※各種講座等の受講時間は、主催者側で決定させていただきます。

女性の集い in ふくしま ～美しく輝くシニア女子の楽しみ方～

応募用紙

氏名	ふりがな	申込日	令和	年	月	日
		年代	60代・70代・80代・90代以上			
連絡先	自宅	性別	男・女			
	携帯	現在シルバー人材センターの会員ですか	はい・いいえ			
住所	〒 -					
受講希望の講座 (第2希望まで選択可) 番号でご記入ください	①講演「生活習慣病に対する食事、運動療法」 ②レクダンス講座 ③免疫回復運動講座 ④パーソナルカラー講座 ⑤マフラーの巻き方講座 ⑥フラワーアレンジメント講座 ⑦メイクアップ講座 ⑧健康マーじゃん体験					
	第1希望		第2希望			

右欄で参加・体験してみたいものがありましたら〇を付けてください。(複数選択可)
※人数把握のみに使用します。参加・体験は来場順を予定しています。

からだ衰え度チェック
(株)Jホップ

腸年齢チェック
(郡山ヤクルト販売株)

ハンドケア
(メナード)

女性が花咲く音楽タイム
(Junjun(藤居 ジュンコ)氏)

・お申し込みは必要事項を記入の上、(公社)福島県シルバー人材センター連合会までFAX、またはQRコードを読み取り、
専用サイトに必要事項を記入して申し込んでください。締切日/令和7年1月6日(月)
・受講決定者には令和7年1月中旬までに郵送にて受講決定通知書(ハガキ)を送付させていただきます。
・取得した個人情報は、本イベントに関する業務のみに利用します。

申し込み専用サイト→

