

女性会員向け

講習会のご案内！

いわき市シルバー人材センターでは、事業に女性の観点や視点を取り入れ、女性会員が元気に活躍することを目的として女性委員会「よつばの会」を設置しました。女性会員の就業拡大、入会促進に向けた研修会や各種講習会の企画・運営などに取り組む予定です！

第1弾は、

笑いヨガ！！

- 日 付：令和6年 10月31日（木）
- 時 間：13：30～14：30ごろ
- 場 所：文化センター 2階 中 会議室（1）
- 募集期間：令和6年 9月26日～10月25日まで
- 定 員：30名（先着順です！）
- 内 容：笑いヨガ、笑いながら楽しく身体を動かして健康増進を図る健康体操です。イスを使用しても、座ってもできる体操です。
※イスの準備はしています。
- 準 備 物：動きやすい服装、靴、水分補給用の飲み物、タオル
- 申込方法：電話にて事務局へ申込みください！

☎事務局電話：22-1722

