

生涯現役のつどい 元気なシニアライフを応援します！

しるばあライフ 2025

どなたでも参加できます！

10月25日

10時～15時 土

会場

名古屋市高齢者就業支援センター
昭和区御器所通3丁目12-1

地下鉄「御器所」駅②番出口すぐ



参加無料

自分らしいシニアライフを見つけてみませんか。いきいきと活躍するシルバー人材センターの会員の仕事やNPO活動などを紹介！

健康コーナー



フレイル予防！検査をしてみませんか？運動機能（血圧・握力・足指筋力）、認知機能、口腔機能などの検査を実施。

ステージコーナー

- ・演奏会
- ・楽しい健康体操
- ・ワンポイント講座
- ・薩摩琵琶演奏 など



おたのしみ&体験コーナー

- ・ネイル&ハンドマッサージ
- ・男シェフも鍋料理
- ・切り絵体験 ・写真撮影
- ・パソコン体験 など



相談コーナー



高齢者の就業相談等ができます。＜予約不要＞

主催
問合せ先

公益社団法人名古屋市シルバー人材センター
名古屋市高齢者就業支援センター・名古屋市
TEL: 052-842-4691 FAX: 052-842-4894
ホームページ: <https://www.bes-c.com>

後援

(社福) 名古屋市社会福祉協議会
(公社) 愛知県シルバー人材センター連合会
(公社) 名古屋市老人クラブ連合会

クイズラリー開催

抽選会に参加して、

豪華景品

を当てよう！！



※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。地下鉄 鶴舞線・桜通線「御器所」駅 ②番出入口東40m ③番出入口200m

ステージコーナー

- 10:00～ 演奏会（中部楽器技術専門学校）
- 10:30～ オカリナ演奏（OC三四郎）
- 11:00～ 楽しい健康体操（昭和区西部いきいき支援センター）
- 11:30～ ワンポイント講座（出展団体による15分程度の講座と活動紹介）
- 12:15～ 休憩スペース（※午前中の演目が終了次第）
- 13:00～ 薩摩琵琶演奏（小森田歌鮎／シルバー人材センター会員）
- 13:30～ ワンポイント講座（出展団体による15分程度の講座と活動紹介）
- 14:10～ トランペットとホルン演奏（ナイスガイズ 須貝浩三・内山稔／シルバー人材センター会員）
- 14:40～ サックス演奏（野本四郎／シルバー人材センター会員）

NEW

ワンポイント講座（詳細）

楽しめる・役に立つ情報を紹介します！

- 11:30～日常から認知機能を向上！生涯学習のススメ（スタディ応援団）
- 11:45～マジックショーと写真同好会の活動紹介（西部支部写真同好会）
- 12:00～漫才で！？熱田神宮境内を紹介します（熱田神宮ボランティア観光ガイドの会）
- 13:30～スッキリ排尿！に効果的な行動療法を教えます（名古屋市看護学研究科）
- 13:45～これでスッキリ！自分でできる小顔マッサージの仕方を伝授（名古屋モード学園）

PICK UP

熱田神宮の魅力を発信！

PICK UP

小顔マッサージで
お顔がスッキリ♥

おたのしみ＆体験コーナー

- ・ネイル＆ハンドマッサージ（名古屋モード学園）
- ・切り絵体験 ＊200円（南部支部 切り絵同好会）
- ・将棋コーナー（東部支部 将棋同好会）
- ・数独パズルを楽しもう（東部支部 DIY同好会）
- ・パターゴルフ
- ・デジカメ写真を楽しもう！スマホでもOK！（西部支部 写真同好会）
- ・パソコンでカレンダーづくり体験（NPO法人PCマスターズ）
- ・パソコンでお花をいけましょう（シルバーパソコンクラブ）
- ・パソコンで名刺づくり体験（北部支部 パソコン同好会）
- ・来場者記念写真撮影（東部支部 写楽会写真クラブ）
- ・男シェフも鍋料理（11:00～簡単な調理と試食）



シルバー人材センターの
仕事実演・紹介

- ・手作り製品等の販売
（衣服リフォーム事業）
- ・のし書き実演・販売
（北部支部筆耕研究会）＊一部有料



模擬店・販売

東部支部 喫茶銀木屋

喫茶、軽食（お弁当等）
お菓子の販売

＊シルバー人材センター会員互助会・同好会による活動紹介や作品展示や販売も実施

高齢者自主事業グループ活動紹介／体験



- ・熱田神宮ボランティア観光ガイドの会（境内の紹介）・ホームページ工房なごや
- ・なごや竹和会（竹を知り竹で遊ぶコーナー／竹細工教室、竹の楽器体験演奏等）
- ・学習支援ボランティア「スタディ応援団」（脳トレ教室）
- ・NPO法人PCマスターズ（パソコン・スマホ相談）

相談コーナー

高齢者就業支援センター、シルバー人材センター、シニアサポートセンター（ハローワーク名古屋東）で就業等の相談ができます。（予約不要）

