

福利厚生委員会だより



■ シルバーさろん「新春の会」のご案内

シルバーさろん「夢」

さろんでは今年も賀詞交換の場として「新春の会」を開催いたします。
新春のひとときを楽しく過ごしましょう。
お誘い合わせの上ご来場ください。



- ・日 時 1月10日(水) 午前10時～午後3時
- ・場 所 シルバー人材センターさろん会場
- ・内 容 *午前10時30分～11時30分
ふくわらい、おとなの読み聞かせ、健康体操
- *午後1時30分～2時30分
紙芝居—いごもりまつり—
いごもりまつり保存会 会長 吉田一雄氏
- 同時開催 *午前10時～午後2時 デッサンクラブ「絵画展」

◎ 喫茶 こころさんのパン販売もあります

問い合わせ：センター

TEL 98-0510・FAX 98-0670

■ 平成29年度 会員研修報告

福利厚生担当理事 井上美代

平成29年11月29日(水) 小雨のなか68名の参加(事務局等を含む)

今年度の会員研修は、三田市総合福祉保健センターでの運動のススメ講習とめんたいパーク、キンビール神戸工場の見学でした。

当日は曇り空の中、精華町の町並木の紅葉を後に三田市へと向かいました。三田市総合福祉保健センター内にて、精華町より同行していただきました斉藤保健士による健康等の講義を聴き、健康寿命を長く維持する法則を学びました。

- ①喫煙しない ②定期的運動 ③飲酒は適量 ④1日7～8時間の睡眠
- ⑤体重維持 ⑥朝食を摂る ⑦間食しない

【わかりきってること】ばかりですが実践するのは難しいですね。

昼食は三田ホテルにてバイキングをいただきました。食事内容もよく、時間もゆっくりとできたのでみなさん十分満足できたと好評でした。

午後からは「神戸めんたいパーク」と「キンビール神戸工場」の見学、買い物をして楽しいひとときを過ごしました。会員間での交流はもちろん、会員・理事とも言葉を交わし交流が図れたことに研修の意義を感じ、明日への活力をいただきました。



三田市総合福祉保健センター健康管理研修のようす



キンビール神戸工場の見学・試飲