



身体を動かして
健康を維持したさー！



自分ひとりで
働き続けたらさー！



しごとを通じて
仲間がほくらさー！



家事の事を
私にまかせてさー！



地域に
貢献したさー！



がんばりながら
ほくらさー！

シルバー人材センターの 会員募集中！

あなたの知識・経験を活かして、私たちと働きませんか？

武蔵野市シルバー人材センター 健康フェスタ

令和6年2月16日(金)

午後2時～午後3時30分 (受付：午後1時30分～)

場所 武蔵野総合体育館 大会議室・柔道場
武蔵野市吉祥寺北町5-11-20

内容 「認知症予防 食事で脳を活性化！」
講師：管理栄養士 浜本 千恵氏

「転倒予防体操&脳トレ」
講師：健康運動指導士 昌浦 龍男氏

参加要件 市内在住で60歳以上の方

事前申込必要 ☎0422-55-1231
お電話でお申し込みください



シルバー世代の健康についての講座・軽い体操と、
シルバー人材センターの紹介を行います。ふるっ
てご参加ください！

お問合せ

公益社団法人 武蔵野市シルバー人材センター

TEL. 0422-55-1231 <https://www.musashino-sc.or.jp/>

武蔵野市シルバー 検索



入会説明会

毎月第2火曜日 午後 1 時 30 分から

*詳しい日時は、お問い合わせください。
*事前にお電話でお申し込みが必要です。

ご入会をご希望の方に、シルバー人材センターでの働き方についてのより詳しいご説明を行っています。
同日入会手続も行えます。

会場 武蔵野市シルバー人材センター事務所

- 入会条件**
- 1 武蔵野市に居住する方
 - 2 原則として 60 歳以上の方
 - 3 健康で働く意欲のある方

- 持ち物**
- 1 年会費 2,000 円
 - 2 身分証明書 (運転免許証、保険証など)
 - 3 ゆうちょ銀行の通帳など (口座番号と名義)
 - 4 緊急連絡先 (ご本人以外)

シルバー人材センターとは?

60歳以上(原則)の方が働くことを通し、生きがいを得るとともに、活力ある地域社会づくりに貢献する公益的な団体です。

こんなお仕事を請け負っています! (お仕事の一例)

屋内外で体を動かす仕事

- 市報など広報物の配布
- 一般家庭等の除草
- 公園内の除草・清掃
- アパート・マンション共用部の清掃
- 駐輪場の整理
- 登下校の見守り



コミュニケーションを活かした仕事

- 学校施設管理、施設開放事務
- 施設窓口受付 (貸会議室等)
- スポーツ施設貸出受付
- 高齢者のごみ出し支援・声掛け



資格・専門的技術を生かした仕事

- 小・中学生の補習教室講師
- パソコン個別指導、訪問指導
- 縫製作業 (洋服のお直し、小物製作)



経験や研修により 技能を習得して就く仕事

- 庭木のお手入れ
- ふすま・障子・網戸の張替え
- 家事のお手伝い
- 育児支援
- 筆耕



お問い合わせ

公益社団法人
武蔵野市シルバー人材センター
TEL. 0422-55-1231

【住所】〒180-0013 武蔵野市西久保 1-6-27 多摩信用金庫武蔵野支店 4 階

【営業時間】 平日 (祝祭日・年末年始除く)
午前 9 時~午後 5 時

【URL】 <https://www.musashino-sc.or.jp/>



シルバー人材センター (4F)
(1F は多摩信用金庫)

