

「まだまだ若い」
「いつまでも元気」



そう言われる
自分でいたい!

からだ測定

「からだ測定」はご自身の体力・処理力・個性を知ることができる測定です。
測定でご自身の状態を知り、これからの生活をさらにアクティブに踏み出しましょう!

参加費無料

55～74歳の方が対象です

※お友達同士やご家族でのご参加も歓迎いたします。
お気軽にご参加ください。

測定会は短時間で
楽しく出来ます!
(約40分)



受付

ご本人確認後、測定に
必要な器具をお渡しし
ます。

診断・測定

「体力」(バランス能力、
握力、手先の器用さ)
「処理力」「個性」を楽し
く安全に測定し
ます。

結果・アドバイス

すぐに結果をお渡ししま
す。結果を確認いただい
て、アンケートにお
答えいただき終了
です。

2019年

日程

7月4日 木

対象 県内在住の55歳以上の方
※血圧が高い、運動を制限されている等の方はご遠慮下さい

受付時間 ①9:00②10:00③11:00④13:00⑤14:00⑥15:00
受付から終了まで約40分

定員 各回15名
※定員に達した場合はお受けできないことがあります

参加方法 お電話・FAX・メールで事前予約下さい
※当日のご参加も可能ですが、予約優先となり枠が埋まっている場合はお断りすることがございます

予約方法 「氏名(ふりがな)」、「生年月日」、「性別」、「電話番号」をご連絡下さい

服装 動きやすい服装※メガネをお持ちの方は持参下さい

お仕事ご相談
&
ご紹介ブース

からだ測定の測定結果を元に
した、お一人お一人に合ったオ
ススメのお仕事情報を知ること
もできます。またシニア世代専門のキャリアコン
サルタントによるお仕事のご相談・登録予約も
受付致します。お気軽にご参加ください。

事前予約が必要です。詳しくは裏面をご覧ください

主催/いしかわ就職・定住総合サポートセンター(ILAC)
石川県

運営/リクルート
協力/(株)歩・NPO法人シニア道場楽

連絡先/いしかわ就職・定住総合サポートセンター(ILAC) 石川県金沢市石引4-17-1 石川県本多の森庁舎1階 TEL 076-235-4538