



シルバー人材センターがお届けする

女性の集い inふくしま

シルボンヌマーク

シルボンヌ(Silbonne)とは — 「silver(シルバー)」とフランス語で女性のお手伝い、親切、優れたという意味の「bonne(ボンヌ)」をあわせた造語で、シルバー人材センターの女性会員の愛称です。

～美しく輝くシニア女子の楽しみ方～

シルバー人材センターの女性会員は日々様々な場面で輝き、活動しています。この活動を、県内女性会員が共有化し、女性自身による女性自身のさらなる輝く活動を広げ、地域の高齢女性も参加出来る「女性の集い」を開催いたします。



開催日時 ※パーソナルカラー講座のみ 10:00～12:00開催

令和7年1月20日月 13:00～16:00 (開場は12:30)

会場

ビッグパレットふくしま 3階
福島県郡山市南2丁目52番地

対象者

県内在住で60歳以上の女性の方

お申し込み方法

右記の2次元コードを読み取り、専用サイトにて必要事項を記入しお申し込みください。



※取得した個人情報は本イベントに関する業務にのみ利用いたします。

申し込み期日 令和7年1月6日(月)

【受講決定通知】 各種講座を受講するには申し込み後にお送りする受講決定通知書(ハガキ)が必要です。

参加費 無料

※各種講座等への受講を希望される方は受講決定通知書が必要です。

スタンプラリー開催
スタンプ3個でプレゼント

①生活習慣病に対する食事、運動療法

講師：医療法人うさみ内科
院長 宇佐見 啓治 氏

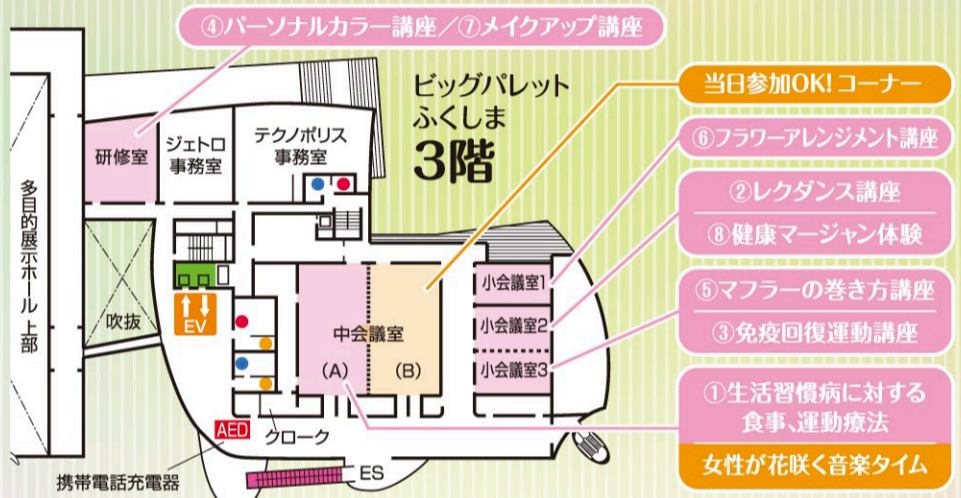
講演内容：健康で若々しく
長生きするための
食事、運動療法を
学びます。



定員
50名

13:00～14:00

所用時間
約1時間



②レクダンス講座

講師：シルバー人材センター会員
大久保 久江 氏
講座内容：レクダンスとは、
年齢問わず誰でも取り組める
創作ダンスで、初心者でも
安心して取り組みます。



定員
10名

13:00～14:20

所用時間
約1時間20分

③免疫回復運動講座

講師：シルバー人材センター会員
健康管理士一般指導員
八波 淳二 氏
講座内容：肩こり、足腰を強くする
体操です。



定員
15名
(各回5名)

13:30
14:30
15:30

所用時間
約30分

④パーソナルカラー講座

講師：日本カラリスト協会
認定講師 小池 久子 氏
講座内容：第三者から見て、自分
に似合う色を学びます。



定員
20名

10:00～12:00

所用時間
約2時間

⑤マフラーの巻き方講座

講師：シルバー人材センター会員
木滑 恵美子 氏
講座内容：マフラーの巻き方を
学びます。



定員
15名
(各回5名)

13:00
14:00
15:00

所用時間
約15分

⑥フラワーアレンジメント講座

講師：mon ange♡モン アンジュ 近藤 あけみ 氏
講座内容：プリザーブドフラワーと
アーティフィシャルフラワーを
併用したアレンジを作成します。



定員
40名
(各回20名)

13:30
15:00

所用時間
約1時間

⑦メイクアップ講座

講師：メナード福島統轄販売株式会社
講座内容：日常生活で活用できる
セルフメイクを学びます。



定員
60名
(各回20名)

13:00
14:00
15:00

所用時間
約45分

⑧健康マージャン体験

講師：シルバー人材センター会員 徳山 明雄 氏
講座内容：令和にブーム再来。
子どもたちにも麻雀が流行っています。
初心者方、麻雀を体験してみませんか？



定員
12名

14:40～16:00

所用時間
約1時間20分

当日参加OK!

お仕事の相談コーナー

- ハローワーク郡山(生涯現役支援窓口)
※雇用保険受給者の方へ
ハローワークとの仕事の相談は
「求職活動実績」となります。
- シルバー人材センター

シルバー人材センター 女性会員活動状況紹介コーナー

- 手工芸品の展示、販売、
小物作り体験、
踊り発表



協賛企業コーナー

- からだ衰え度チェック(鶴Jホップ)
- 腸年齢チェック(郡山ヤクルト販売部)
- ハンドケア(メナード)
- 麴を使った健康レシピ(鶴宝米屋本店)

女性が花咲く 音楽タイム

講師：藤居 ジュンコ 氏
ゲスト：永瀬 真理子 氏

14:30～15:50

主催：(公社)福島県シルバー人材センター連合会
共催：(公社)郡山市シルバー人材センター、(公社)須賀川市シルバー人材センター
後援：福島労働局、福島県

お問い合わせ

(公社)福島県シルバー人材センター連合会
住所：福島県福島市本町5番5号 福島本町フコク生命ビル3階
Tel.024-521-6081 Fax.024-521-6086