

魔法のリンパ流しで-5歳！
リフトアップ教室

日程 7月24日(金)

会場 湯郷地域交流センター

岡山県美作市湯郷826



**申込み締切
2026/7/10 (金)**

受講料無料



簡単に自宅でできるセルフケアを楽しくお教えします。
リンパの流れを整えたり、セルフマッサージなどを行うので、
体がスッキリします。

シルボンヌとは、シルバー人材センターで働く女性会員の愛称で、「シルバー」とフランス語の「ボンヌ（お手伝い・親切）」を組み合わせた造語です。

時間	講習内容
13:15~13:30	開講式・オリエンテーション
13:30~15:30	魔法のリンパ流しで-5歳！リフトアップ教室
15:30~16:00	入会説明会(シルバー概要・入会案内) 閉講式



イメージ

【対象】 シルバー人材センターでの就業をお考えの60歳以上の方

岡山県シルバー人材センター連合会

☎086-201-7250

受付時間：平日9:00~17:00

WEBでのお申込はこちら→

