

高齢者活躍人材確保育成事業

入会セミナー＆お仕事説明会



良い眠りのための リンパケア教室

【受講対象】

シルバー人材センターへ入会し就業を希望する60歳以上の方

参加費
無料

2025年9月8日（月）

会場 津山市シルバー人材センター
岡山県津山市井口21-1

【講座内容】

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いますので、教室が終わった後は体がスッキリします。

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	良い眠りのためのリンパケア教室
15:30～16:00	入会説明会(シルバー概要・入会案内) 閉講式

※入会説明会は未入会の方のみ

申込締切：2025年8月25日（月）

お申込み・お問合せ

岡山県シルバー人材センター連合会

☎ 086-201-7250

WEBでのお申込はこちら



受付時間：平日9：00～17：00 ② <https://www.okayama-ksjc.or.jp/>