

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

2026年2月16日（月）

会場 浅口市寄島総合支所 2F 第1第2会議室  
岡山県浅口市寄島町16010

### 【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)<br>閉講式 |

※入会説明会は未入会の方のみ

申込締切：2026年2月2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    🌐 <https://www.okayama-ksjc.or.jp/>