

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

まちじくいきいきくら



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) 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/](https://www.okayama-ksjc.or.jp/)