

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



ポスチャー ウォーキング教室

【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11月11日（火）

会場 ふれあい交流館サンパレア リハーサル室
岡山県浅口市寄島町 16091-23

【講座内容】

いつでもどこでも、年齢に関係なく誰でもできる、立つだけ、歩くだけで
どんどん美しくなれるウォーキングメソッドです。
美姿勢・美脚・美尻が同時に手に入ることはもちろん、美しく見せながら
健康的に全身がシェイプアップできることが特徴です。

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	ポスチャーウォーキング教室
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10月28日（火）

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/>