

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

まちいきいきくら



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、歩くだけでもんと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/](https://www.okayama-ksjc.or.jp/)