

参加無料 ※要申込※

椅子ヨガ ~座ってできる簡単ヨガ~ & シルバー人材センターおしごと説明会

日時 令和7年 2月4日(火) 13:00 ~ 15:30

場所 萩広域シルバー人材センター 会議室
(TEL 0838-26-0505 萩市大字椿東1094)

対象 萩市・阿武町在住の60歳以上の方 15名

申込方法 下記二次元コードまたは電話(083-921-6070)で申込できます。



シルバー人材センターおしごと説明会

- ・シルバー人材センターってどんなところ？
- ・どんな仕事があるの？
- ・手続は必要？などのセンター概要や求人情報、シルバー会員体験談をお話します。



椅子ヨガ ~座ってできる簡単ヨガ~

講師: ヨガインストラクター 藤井 加奈子 氏

いつまでも健康を保ち、
明るく過ごしたい！
シニア向けの簡単ヨガを
体験しませんか



~どちらかのみ参加は出来ません~

＼申込こちら＼

問合せ

公益社団法人 山口県シルバー人材センター連合会

〒753-0079 山口市糸米二丁目13-35 (県土連ビル1階) 平日 8:30~17:15

TEL 083-921-6070

FAX 083-921-6077

