

きらきら

シルバー講座

男性も大歓迎!!

無料

シニアにさしかかる皆さんにおけたスキンケアや身だしなみ、食生活や運動、社会参加の場についての講座です。輝くために、あなたもセルフケアのチカラを高めてみませんか。

第1回：H30.11.12（月） 13：30～15：45（受付13:00～）

- スキンケアで 'セルフケアカ' ^{りよく} アップ ※スキンケアは実技を含み、化粧を一旦、落としていただきます。

化粧品会社ビューティーセラピスト

- シニア世代の活躍の場について

シルバー人材センター等

第2回：H30.11.14（水） 13：30～16：30（受付13:00～）

- 楽しく食べる栄養講座

食品会社栄養講師

- ウォーキング&ストレッチ講座

ランニングスクールコーチ

第1回と第2回
の両日とも
ご参加下さい！

対象：桜区在住の 概ね60歳以上の方 30名

場所：大久保東公民館（講座室ほか）

※ 11/14は動きやすい服装で、体育館履き、飲み物をご持参ください。

申込期間：10月17日（水）～26日（金）（先着順）

申込み先：桜区高齢介護課へ電話、FAX、または窓口

電話：048（856）6178

FAX：048（856）6271



申込みは、
10月17日（水）から！
先着順です