

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：H31.1.16（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2回：H31.1.28（月） 13：30～15：45（受付13:00～）

● スキンケアで 'セルフケア力' アップりょく ※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：土合公民館（2階講座室ほか）

※ 1/16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：12月12日（水）～21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、
12月12日（水）から！
先着順です