



報道機関 各位

記者発表資料
 令和3年8月30日（月）
 問い合わせ先：桜区高齢介護課
 課長：北沢
 担当：柳澤・小宮
 電話：856—6178

シニアを輝かせる「桜区きらきらシルバー講座」、第2弾を開講します！

桜区では、シニアの皆さんに向けて、スキンケアや身だしなみ、食生活やウォーキング、シニア世代の活躍の場について楽しく学ぶ「きらきらシルバー講座」を、前回と会場を変えて10月に開講します。前回参加できなかった方も受講できるチャンスです！

スキンケアの講座では、ケアビューティストから、お肌のお手入れ方法の実技を学びます。男女別メニューですので、男性も安心してご参加ください！

そのほか盛りだくさんの内容となっております。これからのシニアライフをより輝かせるために、楽しく学んでみませんか？ 皆様の参加をお待ちしております。

なお、感染症対策のため、定員を減らし、参加者の間隔をあけるなどの対応をした上での実施となりますので、ご安心してお申し込み下さい。

1 日時及び内容 ※両日で1コースとなります。

実施日時	内容	講師
10月13日（水） 13時30分 ～16時30分	食生活と腸内環境について	食品会社 専門スタッフ
	ウォーキング&ストレッチ	ランニングスクールコーチ
10月19日（火） 13時30分 ～16時00分	スキンケアと身だしなみ	ケアビューティスト
	シニア世代の活躍の場について	シルバー人材センター職員 セカンドライフ支援センター職員

2 会場

栄和公民館 体育室他（桜区道場2-11-27）

3 対象者及び定員

桜区内在住の概ね60歳以上の方 30人（先着順）

4 参加費用

無料

5 申込期間

令和3年9月13日（月）～9月24日（金）（30人到達時点で締切）

6 申込方法

桜区高齢介護課へ電話（856-6178）、FAX（856-6271）、または窓口にて申込み ※FAXの場合、住所・氏名・連絡先を記載してください。