

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が、きらきら輝くお手伝いをするために
全2回の講座をご用意しました。

楽しく学んで健康寿命を延ばしましょう。

1日目：令和4年 **9月14日** (水) 13:30~16:00(受付13:00~)

● **スキンケアと身だしなみ**

講師：ケアビューティスト

● **シニア世代の活躍の場について**

講師：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日目：令和4年 **9月21日** (水) 13:30~16:30(受付13:00~)

● **食生活と腸内環境について**

講師：食品会社 専門スタッフ

● **ウォーキング&ストレッチ**

講師：ランニングスクールコーチ

参加者からの感想

・何十年ぶりかのスキップが
楽しかった

・20歳若返った気分!

・栄養面を真剣に考えて、
食生活を変えてみたい

・いろいろなウォーキングが
できて楽しかった

昨年の参加者から、
こんな感想があったよ。
今年も、みんな参加
してね!



会場：桜区役所 4階大会議室

対象：桜区内在住の 概ね60歳以上の方

定員：30名 (先着順)

申込期間：8月15日(月)~31日(水)

申込み先：桜区高齢介護課へ電話、FAX又は窓口
にて申込み

電話：048(856)6178

FAX：048(856)6271

※9/21は動きやすい服装で、
運動靴、飲み物をご持参ください。

申込みは、8月15日(月)から先着順です。

このイベントの開催に要する費用は13.5万円です。

※FAXでの申込みは、この申込書をご活用ください。電話でも申込み可能です。

きらきらシルバー講座 参加申込書【FAX送信票】
(会場：桜区役所)

桜区高齢介護課 行き
(FAX：048-856-6271)

令和 年 月 日

申込 される 方	ふりがな		年齢	満	歳
	氏名	(男・女)			
	住所	〒 さいたま市 区			
	電話番号	()			
確認 事項	(チェック☑をお願いします) <input type="checkbox"/> 全日程(1日目、2日目の両日)に参加することができます。 <input type="checkbox"/> 教室の参加にあたり、医師等から運動を禁止されていません。				
	会場	桜区役所			
備考					

※市が収集した個人情報は、さいたま市個人情報保護条例に基づき、講座の円滑な実施に必要な範囲で使用いたします。

受付No. :

事務処理 チェック欄	受付： 月 日 時 分	受付方法： 電話 ・ FAX ・ 窓口 → チラシ確認
	受付者：	<input type="checkbox"/> 名簿への記載 <input type="checkbox"/> (先着漏れの場合) 参加不可のTEL