



報道機関 各位

記者発表資料
令和4年8月4日（木）
問い合わせ先：桜区高齢介護課
課長：北沢
担当：小宮・江本・柳澤
電話：856—6178

シニアを輝かせる「桜区きらきらシルバー講座」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べる講座を開講します。

スキンケアの講座では、男性でも楽しめる実技を予定していますので、男性も安心してご参加いただけます！

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います。

なお、広い会場で、参加者の間隔を空けるなど感染症予防策を講じて実施します。

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
9月14日（水） 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
9月21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

2 会場

桜区役所 4階大会議室（桜区道場4—3—1）

3 対象者及び定員

桜区在住の概ね60歳以上の方 30人（先着順）

4 参加費用

無料

5 持ち物

飲み物、運動靴（※運動靴は9月21日（水）のみ。）

9月21日（水）は動きやすい服装でご参加ください。

6 申込期間

令和4年8月15日（月）から8月31日（水）まで（30人到達時点で締切）

7 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。

8 その他

取材を希望する場合は、令和4年9月12日（月）17時までにご連絡ください。