

国指定  
特別天然記念物

田島ケ原  
サクラソウ自生地

男性も大歓迎!!

無料

# きらきら シルバー講座

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 **10月5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 **10月12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

※1日目と2日目の両日ともご参加ください。

## 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：大久保公民館(体育室)

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：9月5日(月)~21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

※10/12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。

申込みは、9月5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。