



報道機関 各位

記者発表資料
 令和4年8月25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！
 （10月実施分のお知らせ）

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
10月5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
10月12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

※9月14日及び9月21日に実施した内容と同じになります。

2 会場

大久保公民館 体育室 （桜区五関839-2）

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10月12日（水）のみ。）
10月12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9月5日（月）から9月21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10月3日（月）17時までにご連絡ください。