



# きらきら シルバー講座

無料

## ～第2弾 睡眠と運動～

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。

2023年 (令和5年) **10月18日(水)** 13:30～16:00 (受付13:00～)

- 質の良い睡眠への準備について (血流改善講座)  
講師：大手消費財メーカー
- ウォーキング&ストレッチ講座  
講師：スポーツクラブ ランニングスクールコーチ

会場：桜区役所 (大会議室)

対象：桜区内在住の60歳以上の方

定員：30名 (先着)

申込期間：9月21日(木)～10月4日(水)

申込み先：電話、FAX又は窓口で、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢を桜区役所高齢介護課へ。  
電子申請で申し込みもできます。

電子申請は、  
ここから  
できるよ。



※ 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、9月21日(木)から先着順です。

申込書

ふりがな	電話番号	受付欄
氏名		
住所 〒 - さいたま市桜区	年齢 歳	