



報道機関 各位

## 記者発表資料

平成30年12月7日（金）

問い合わせ先：桜区高齢介護課

課長：阿泉

担当：原田

電話：856-6178

## 「桜区きらきらシルバー講座～シニア世代を豊かに～」を開講します！

桜区では、11月に引き続き、シニアにさしかかる皆さんに向けたスキンケアや身だしなみ、食生活や運動、社会参加の場についての講座を開催いたします。

スキンケアでは、化粧品会社ビューティーセラピストを講師として、お肌の手入れ方法等を実地に指導いたします。また、食品会社栄養講師によるシニア世代に必要な栄養の講座や、ウォーキングやストレッチの講座等、盛りだくさんの内容となっています。これからシニアライフを輝かせるために、皆様の参加をお待ちしています。

## 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
1月16日（水） 13時30分 ～16時30分	楽しく食べる栄養講座	食品会社栄養講師
	ウォーキング＆ストレッチ講座	運動施設ランニングスクールコーチ
1月28日（月） 13時30分 ～15時45分	スキンケアで“セルフケア力”アップ	化粧品会社ビューティーセラピスト
	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等

## 2 会場

土合公民館 2階講座室他（桜区西堀四丁目2番35号）

## 3 対象者及び定員

桜区内在住の概ね60歳以上の方 30人（先着順）

## 4 参加費用

無料

## 5 申込期間

平成30年12月12日（水）～21日（金）（30人到達時点で締切）

## 6 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。