



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。これからの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。