



男性也大歓迎!!

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2年 **9月16日（水）** 13:30～16:00（受付13:00～）

● **スキンケアと身だしなみ（男性と女性は別メニュー）**

講師：ケアビューティスト

※スキンケアは実技を含み、化粧を一旦、落としていただきます。

● **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2年 **9月23日（水）** 13:30～16:30（受付13:00～）

● **食生活と腸内環境**

講師：食品会社 管理栄養士

● **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

去年の参加者から、
こんな感想があったよ。
今年も、みんな参加
してね！



会 場：大久保東公民館（体育室ほか）

対 象：桜区内在住の 概ね60歳以上の方

定 員：25名（先着順）

申込期間：8月17日（月）～31日（月）

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

※9/23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、8月17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14万円です。

※FAX での申込みは、この申込書をご活用ください。電話でも申込み可能です。

きらきらシルバー講座 参加申込書【FAX 送信票】
(会場：大久保東公民館)

桜区高齢介護課 行き
(FAX：048-856-6271)

令和 年 月 日

申 込 さ れ る 方	ふ り が な		年 齢	満 歳	
	氏 名	(男・女)			
	住 所	〒 ー さいたま市 区			
	電 話 番 号	()			
確 認 事 項	(チェック☑をお願いします) ☐ 全日程(1日目、2日目の両日)に参加することができます。 ☐ 教室の参加にあたり、医師等から運動を禁止されていません。				
	希望会場	大久保東公民館			
備 考					

※市が収集した個人情報は、さいたま市個人情報保護条例に基づき、講座の円滑な実施に必要な範囲で使用いたします。

受付No. :

事務処理 チェック欄	受付： 月 日 時 分	受付方法： 電話 ・ FAX ・ 窓口 → チラシ確認
	受付者：	☐ 名簿への記載 ☐ (先着漏れの場合) 参加不可のTEL