



# きらきら

男性も大歓迎!!

無料

# 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3年 **9月8日（水）** 13:30~16:30(受付13:00~)

● **食生活と腸内環境について**

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。

2日目：令和3年 **9月14日（火）** 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

## 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

以前の参加者から、こんな感想があったよ。今年も、みんな参加してね!



## 会場：田島公民館（体育室ほか）

対象：桜区内在住の 概ね60歳以上の方

定員：30名（先着順）

申込期間：8月10日(火)～20日(金)

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

※9/8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10日(火)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：田島公民館)

桜区高齢介護課 行き  
(FAX：048-856-6271)

令和 年 月 日

|                |  |           |    |     |
|----------------|--|-----------|----|-----|
| 申込<br>される<br>方 | ふりがな   |           | 年齢 | 満 歳 |
|                | 氏名   | (男・女)     |    |     |
|                | 住所   | 〒 さいたま市 区 |    |     |
|                | 電話番号   | ( )       |    |     |
| 確認<br>事項       | (チェック☑をお願いします)<br><input type="checkbox"/> 全日程(1日目、2日目の両日)に参加することができます。<br><input type="checkbox"/> 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。 |           |    |     |
|                | 会場   | 田島公民館     |    |     |
| 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<br>チェック欄 | 受付： 月 日 時 分<br>受付者： | 受付方法： 電話 ・ FAX ・ 窓口 → チラシ確認<br><input type="checkbox"/> 名簿への記載 <input type="checkbox"/> (先着漏れの場合) 参加不可のTEL |
|---------------|---------------------|--|