



報道機関 各位

記者発表資料

令和3年7月27日（火）

問い合わせ先：桜区高齢介護課

課長：北沢

担当：柳澤・小宮

電話：856-6178

シニアを輝かせる「桜区きらきらシルバー講座」を開講します！

桜区では、シニアの皆さんに向けて、スキンケアや身だしなみ、食生活やウォーキング、シニア世代の活躍の場について楽しく学ぶ講座を開講いたします。

スキンケアの講座では、ケアビューティストから、お肌のお手入れ方法の実技を学べます。男女別メニューですので、男性も安心してご参加ください！

そのほか盛りだくさんの内容となっております。これからのシニアライフをより輝かせるために、楽しく学んでみませんか？ 皆様の参加をお待ちしております。

なお、感染症対策のため、定員を減らし、参加者の間隔をあけるなどの対応をした上での実施となりますので、ご安心してお申し込み下さい。

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
9月8日（水） 13時30分 ～16時30分	食生活と腸内環境について	食品会社 管理栄養士
	ウォーキング&ストレッチ	ランニングスクールコーチ
9月14日（火） 13時30分 ～16時00分	スキンケアと身だしなみ	ケアビューティスト
	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 セカンドライフ支援センター職員

2 会場

田島公民館 体育室他（桜区田島3丁目27-6）

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

令和3年8月10日（火）～8月20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。