



男性も大歓迎!!

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3年 **10月13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 専門スタッフ

● **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 **10月19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：栄和公民館（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：9月13日（月）～24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

※10/13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、9月13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：栄和公民館)

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	〒 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) <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。 <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	栄和公民館			
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
	受付け者：	<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