

このコーナーでは、シニア世代の皆さんにお伝えしたい市政情報や講座案内などをまとめて紹介します。

## 簡単！QRコードの使い方

※機種などにより操作方法が異なります。

- ①スマートフォンの「カメラ」アイコンを押して、カメラ機能を起動します。
- ②画面にQRコードを映します。読み込みが完了すると、画面に接続先のホームページのアドレスが表示されます。

※シャッターを押す必要はありません。

※アドレスが表示されない場合は、スマートフォンとQRコードの距離を変えて試してみてください。

- ③画面に表示されたアドレスを押すと、ホームページが表示されます。



## アクティブシニア教室 「おいしく、たのしく、カゴメと健康生活」

**内容** カゴメ株の協力のもと、野菜がもつチカラや野菜を摂る大切さ、乳酸菌のお話などを分かりやすくお伝えします。

**日時** 7/24(月) 10:30～11:30

**場所** ワクティブこまき (小牧 3-555 ラピオ2階)

**定員** 30人 (抽選)

**申込み** 7/10(月)までに、電話で健康生きがい推進課または申込フォーム

**問合先** 健康生きがい推進課  
(☎ 39-6568)



▲申込フォーム

## こまき山体操入門 ～手軽にかたん介護予防～

**内容** こまき山体操は、相撲の型や四股の動きを取り入れた小牧市独自の体操です。介護予防に効果があり、誰でもどこでも気軽にできます。

**日時** 7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28(月)  
10:00～11:00

**場所** 田島の郷 フィットネスルーム

※施設利用には利用証が必要です。野口の郷または小針の郷の利用証がある方はそちらをお持ちください。  
※利用証の発行には、本人確認書類が必要です。

**対象** 市内在住の60歳以上で、体操に興味があり、習得したい方

**定員** 15人 (先着)

**持ち物** 空のペットボトル (500ml) 2本、飲み物、室内シューズ

**申込み** 7/3(月)から電話で地域包括ケア推進課

**問合先** 地域包括ケア推進課  
(☎ 76-1188)



▲詳細はこちら

## 認知症・家族介護者交流会

**内容** 認知症の方の介護をされているご家族同士で、介護をする中での経験や思いを自由に語り合いませんか。

認知症認定看護師による講話もあります。

**日時** 7/24(月) 14:00～15:30

**場所** ふれあいセンター 3階 大会議室

**対象** 認知症の方本人、認知症の方を介護するご家族 (当事者の方の同伴での参加も可)

**定員** 20人 (先着)

**申込み** 7/3(月) 9:00から電話で南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

**問合先** 南部地域包括支援センター ケアタウン小牧 (☎ 71-2100)



☎ このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報 (24 ページ)」や市ホームページ「シニアの方に役立つ情報」をご確認ください。

市ホームページ「シニアの方に役立つ情報」はこちら▶

