

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。

60歳からのフレイルチェック測定会

内容 住友理工(株)のフレイルチェックシステムを使った測定会を実施します。

握力、歩行速度、身体のバランス能力などを数値化し、その結果をもとにフレイル判定を行います。

ご自身のセルフチェックのために、ぜひご参加ください。

※測定は1時間程度です。

※歩きやすい服装・脱ぎやすい靴下でご参加ください。

日時 9/15(金) 13:30～15:30

場所 味岡市民センター

対象 60歳以上の市民

定員 18人(抽選) ※1枠2名ずつ受入れ

申込み 8/18(金)までに申込フォーム

※結果は8月下旬～9月上旬に通知

問合せ先 健康生きがい推進課

(☎ 39-6568)



▲申込フォーム

高齢者のための就職相談会

内容 セカンドキャリアを目指す方を応援します。

事前申込・履歴書不要、入退場・服装自由です。皆さんの知識と経験を活かしませんか。

日時 8/29(火) 正午～15:00

場所 市公民館 講堂

対象 県内で求職活動を行っている高齢者(おおむね55歳以上)

問合せ先 県労働局就業促進課

(☎ 052-954-6367)

健康生きがい推進課

(☎ 39-6568)



▲詳細はこちら

アクティブシニア教室「命を守る"水"～見直そう、水分補給～」

内容 加齢により体内水分は減少し、水分不足になりやすいシニア世代。水分不足による脱水や熱中症を予防するために、(株)明治のご協力のもと、水分不足のサインや水分補給のコツをお話します。

日時 8/28(月) 10:30～11:30

場所 ワクティブこまき

対象 市内在住・在勤のシニア世代

定員 30人(抽選)

申込み 8/10(木)までに、ホームページの申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課

問合せ先 健康生きがい推進課 (☎ 39-6568)

健康にアイデアを
meiji



▲詳細はこちら

シニアのためのスマホ体験講座

内容 これからスマートフォンの購入を検討中の方向けの講座です。買う前にどんな操作をするのかや使い方の注意について予習しましょう!

日時 8/22(火) 13:30～15:30

場所 東部市民センター 2階 視聴覚室

対象 これからスマートフォンの購入を検討している60歳以上の方

定員 15人

申込み 8/10(木)(必着)までに、申込フォームもしくは必要事項を記入の上、郵送、FAXまたは直接東部市民センター

【必要事項】①講座名、②氏名(ふりがな)・年齢・住所、③電話番号

問合せ先 東部市民センター (〒485-0815 篠岡二丁目23番地、

☎ 79-0011、FAX 79-0013)



▲詳細はこちら

このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報(17ページ)」やホームページ「シニアの方に役立つ情報」をご確認ください。

ホームページ「シニアの方に役立つ情報」はこちら▶

