

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。



見つけよう、あなたの「セカンドライフ」 アクティブシニアのための総合相談窓口

内容 アクティブシニアのための総合相談窓口では、ボランティアや就労に関する情報提供や、地域活動とのマッチングを行っています。予約は不要で、無料で相談できますので、お気軽にお越しください。下記の日時には、電話での相談もできます（☎ 48 - 1556）。あなたにぴったりの「セカンドライフ」を探しませんか？

日時 毎月第2・4月曜日 10:00～正午

場所 ワクティブこまき（ラピオ2階）

問合せ 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 「笑顔で脳活性化～シナプソロジー～」

内容 “シナプソロジー”とは、慣れない体の動きをすることで、適度に脳を混乱させ、活性化させるプログラムです。最大の特徴は、できないことを楽しむこと！あなたも一緒に体験してみませんか？動きやすい服装・靴でご参加ください。

日時 9/25（月）10:30～11:30

場所 ワクティブこまき（ラピオ2階）

対象 市内在住・在勤のシニア世代の方

定員 16人（抽選）

持ち物 飲み物

申込み 8/28（月）～9/11（月）に、申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課

問合せ 健康生きがい推進課
（☎ 39 - 6568）



▲申込フォーム

みんなの認知症予防ゲーム講座 ～楽しく笑って脳いきいき～

内容 脳に良い少しの刺激と人との交流が凝縮された、性別・年齢問わず、楽しんでいただけるゲームです。

日時 10/5～R6/3/7の毎月第1・3木曜日
10:00～11:30（全10回）

※1/4、3/21を除く

場所 ふれあいセンター3階大会議室

対象 市内在住で10回参加できる方

定員 15人（先着）

申込み 9/4（月）から電話で地域包括ケア推進課

問合せ 地域包括ケア推進課
（☎ 76 - 1188）



▲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（20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▶

