

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。

こまき介護予防推進リーダー養成研修

- 内容** 介護予防体操（こまき山体操など）の指導体験と、介護予防に関する知識を身に付けて、地域の高齢者を“元気”にできるリーダーを養成します。
- 日時** 11/17（金）、20（月）、21（火）
9:30～11:45（全3回）
- 場所** ふれあいセンター3階 大会議室
- 対象** 市内在住・在勤で、全日程参加できる方
- 定員** 30人（先着）
- 持ち物** 筆記用具、運動のできる服装・靴
- 申込み** 11/1（水）から、電話で社会福祉協議会
- 問合せ先** 社会福祉協議会（☎65-7051）

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て判定を行います。
- 日時** 12/13（水）13:30～15:30
- 場所** 味岡市民センター
- 対象** 市内在住の60歳以上の方
- 定員** 18人（抽選）
- 申込み** 11/20（月）までに、申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課
- 問合せ先** 健康生きがい推進課
（☎39-6568）

申込フォーム▶



シルバー人材センター心身リフレッシュ美容教室

- 内容** (株)資生堂のご協力のもと、ヘアトニックを使った短時間の頭皮ケアのセミナーを行います。
- 日時** 12/1（金）13:30～14:00、14:30～15:00
- 場所** シルバー人材センター 東棟2階
- 対象** 市内在住の60歳以上の女性
- 定員** 各回12人（先着）
- 申込み** 11/20（月）までに、電話またはメールでシルバー人材センター
- 問合せ先** シルバー人材センター
（☎76-4710、✉i@kosc.jp）

詳しくはこちら▶



人生100年時代の「食べる」を知ろう～お家でできる簡単フレイル予防講座～

- 内容** フレイルって何？何を食べたらいいの？バランスのいい食事って何？そんな疑問について栄養士と楽しく学びましょう。
- 日時** 11/28、12/19、R6/1/30（火）
10:00～11:00
- 場所** 保健センター
- 定員** 各回30人（先着）
- 申込み** 各日の1週間前までに、電話で保健センター
- 問合せ先** 保健センター（☎75-6471）

詳しくはこちら▶



このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報(22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▶

