

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。

アクティブシニア教室「大掃除のコツ ～お家も心も明るく年越し～」

内容 今年も大掃除の時期が近づいてきました。掃除のプロから、キッチンや換気扇などの大掃除のコツを学びましょう！

日時 12/25(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・在勤の方

定員 30人 (抽選)

申込み 11/27(月)～12/11(月)に、申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課

問合せ先 健康生きがい推進課
(☎ 39-6568)



▲ホームページ

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。

日時 R6/1/22(月) 13:30～15:30

場所 ワクティブこまき

対象 市内在住で60歳以上の方

定員 18人 (抽選)

申込み 12/20(水)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 「スマホ教室」

内容 スマホ教室を初心者の方向けの基本コース(①、②、③)と、普段使っている方向けの応用コース(④)の2つのコースで行います。各回内容が異なります。詳しくはシルバー人材センターホームページまたは電話でご確認ください。

日時 ① R6/1/25(木) 9:30～11:45

② R6/1/25(木) 13:00～15:15

③ R6/2/9(金) 9:30～11:45

④ R6/2/9(金) 13:00～15:15

場所 シルバー人材センター 東棟2階

対象 スマホの使い方を身につけたい方

定員 各回8人 (先着)

持ち物 スマートフォン

※無料貸出あり

申込み R6/1/15(月)までに、メールまたは電話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)



▲ホームページ

小牧市 令和5年度 第2回 「高齢者デジタル相談会」

内容 スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器をお持ちの高齢者の方で、使い方について相談をしたい方に対するデジタル相談会です。個別相談のため、気になることや困ったことを講師である名古屋大学の学生に気軽に相談することができます。

日時 R6/1/27(土) ①10時～②11時～③13時～④14時～ ※相談時間は50分以内

場所 中央図書館 イベントスペース

対象 市内在住で60歳以上の方

定員 各回6組 (抽選) ※1組2人まで

持ち物 スマートフォンなど相談に必要なもの

申込み R6/1/5(金)までに、申込フォームまたは電話で広報広聴課

問合せ先 広報広聴課
(☎ 76-1107)



▲申込フォーム

このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報 (28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▶

