

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。

ハートフルケアセミナー

日時・内容

2/6 (火) 13:30 ~ 15:30

講義 家族介護におけるトラブルと応急手当の基礎知識

講師 山下 明美 氏 (看護師、介護支援専門員)

2/13 (火) 13:30 ~ 15:30

演習 超高齢社会の地域活動に生かすレクリエーション～仲間を繋ぐ仕掛けのあれこれ～

講師 鯖戸 善弘 氏 (ヒューマン・コミュニケーション・ラボ代表)

場所 本庁舎3階 301 会議室

対象 市内在住で、要介護者を介護している方または福祉や介護に関心のある方

定員 20 人 (先着)

持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

申込み 1/26 (金)までに、電話または直接地域包括ケア推進課

問合先 地域包括ケア推進課 (☎ 76 - 1193)

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。事前申込不要、履歴書不要、入退場自由、服装自由です。皆さんの知識と経験を活かしませんか。(警備、除草、介護など、15社の企業が参加します)

日時 1/26 (金) 正午 ~ 15:00

場所 勤労センター 多目的ホール

対象 県内で求職活動を行っている、おおむね55歳以上の方

問合先 愛知県労働局就業促進課
(☎ 052 - 954 - 6367)
健康生きがい推進課
(☎ 39 - 6568)



▲ホームページ

アクティブシニア教室「気軽に健康測定会～自分のカラダを知ろう～」

内容 申込不要で自由に無料で参加できる健康測定会です。

骨強度、握力、体組成計、ヘモグロビン値の測定ができ、また、薬剤師や栄養士への相談もできます。ご自身の健康状態を見直すきっかけにしませんか？

日時 1/22 (月) 10:15 ~ 正午
(11:30 最終受付)

場所 ワクティブこまき

問合先 健康生きがい推進課
(☎ 39 - 6568)



▲ホームページ

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？何を食ったらいいの？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 1/30 (火) 10:00 ~ 11:00

場所 保健センター

対象 市内在住の方

定員 30 人 (先着)

申込み 1/23 (火)までに、電話で保健センター

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)



▲ホームページ

このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報 (23 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▶

