

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。

日時 3/22(金) 13:30～15:30

場所 北里市民センター

対象 市内在住で60歳以上の方

定員 18人(抽選)

申込み 2/20(火)までに、申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課

問合先 健康生きがい推進課
(☎ 39-6568)



▲申込フォーム

在宅医療・介護市民講演会「おうちに帰ろう～入院中から考える在宅療養のあれやこれ～」

内容 市内の医療・介護関係者で構成される「こまき山劇団」の演劇を通じ、入退院支援や介護サービス等への理解を深めます。

日時 2/24(土) 14:00～16:00

場所 まなび創造館5階 あさひホール

定員 300人(先着)

問合先 小牧市在宅医療・介護連携サポートセンター (☎ 77-0333)



▲ホームページ

男性向け！地域活動スタート講座

内容 実際に地域で活動している方の話を通じて、男性が退職後に地域活動をスタートさせるきっかけとなる講座です。地域との関わりにより、退職後の新たな生きがいを発見しませんか。

日時 2/29(木) 10:30～12:10

場所 ワクティブこまき 多目的室

対象 市内在住、在勤の方

定員 30人(先着)

申込み 2/22(木)までに、申込フォームまたは電話で社会福祉協議会

問合先 社会福祉協議会
(☎ 65-7051)



▲申込フォーム

アクティブシニア教室「もしもに備える災害対策～明日を守るため～」

内容 私たちは、次はいつどこで起こるか分からない災害に対して正しく理解し、適切に備える必要があります。今回の講座では、災害時に自身を守るためにできること、さらに地域のためにできることをご紹介します。アクティブシニアの「地域力」を活かした活動をしてみませんか？

日時 3/11(月) 10:30～11:30

場所 ワクティブこまき

対象 市内在住、在勤の方

定員 30人(先着)

申込み 1/22(月)から2/15(木)までに、申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課

問合先 健康生きがい推進課
(☎ 39-6568)



▲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(21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▶

