Ikiiki Senior News いきいきシニアニュース

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「血管の健康」

内容 血管を若々しく保つことは、健康長寿への第一歩!血管年齢測定でご自身の血管の状態を知るとともに、動脈硬化の原因や、コレステロール・血圧を調整するためのポイントを学びましょう。
（名古屋ヤクルト販売株式会社協力）
日時 4/22 ㈪ 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 35 人（先着）
申込み 4/8 ㈪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

寿学園　令和６年度の開催日

内容 ◆寿学園とは…毎月1回原則第3金曜日に開催し、月ごとに色々な内容の講演や余興を行います。

詳しくは、ホームページの開園案内をご覧ください▶

【4月の学園】
・イリュージョニストDAIKIマジックショー
日時 4/19 ㈮ 10:15 ～正午
【5 ～ 11 月の予定】5/17、6/21、7/19、8/23、9/20、11/15
※10月は課外学習のため、定例会は行いません。
※12月以降は決定次第お知らせします。
場所 勤労センター 多目的ホール
対象 市内在住で 65 歳以上の方
申込み 電話または直接支え合い協働推進課
問合先 支え合い協働推進課（☎ 76 - 1149）

いきいきシルバースポーツ学級

内容 1年間を通して、ミニテニスやカローリングなどさまざまな種目にチャレンジできます。
日時 5/30、6/6、6/20、7/11、8/1、8/29、9/12、10/3、11/12 ㈫、11/21、12/19、R7/1/9、1/30、2/20、3/6（全 15 回、原則木曜開催）13:30 ～ 15:30
場所 パークアリーナ小牧 サブアリーナ ほか
費用 1 組 1,900 円
対象 市内在住・在勤で 60 歳以上の方
定員 40 組（抽選）
申込み 4/15 ㈪（必着）までに申込フォーム、必要事項を記載した往復はがきを郵送または必要事項を記載した紙と返信用はがきを直接文化・スポーツ課
【必要事項】「いきいきシルバースポーツ学級」と朱書きし①郵便番号②住所③氏名（ふりがな）④性別⑤生年月日⑥年齢⑦電話番号⑧勤務先（市外在住で市内在勤の方のみ）⑨受講歴の有無
問合先 文化・スポーツ課
（〒 485 - 8650 住所不要
☎ 76 - 1166）

▲申込フォーム

60 歳からのフレイルチェック測定会

内容 住友理工㈱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 5/10 ㈮ 13:30 ～ 15:30
場所 パークアリーナ 会議室 B
対象 市内在住で 60 歳以上の方
定員 18 人（抽選）
申込み 4/17 ㈬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

☞このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報（29 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▶