

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。

健康測定＆生きがい相談会

内容 アクティブシニアのための、健康測定会と生きがい相談会を同時開催します。測定コーナーでは、各種健康測定ができます。相談コーナーでは、ボランティア、市民活動、就労など、生きがいづくりの相談ができます。

日時・場所 北里市民センター 視聴覚室 7/18 (木)
東部市民センター 視聴覚室 8/ 8 (木)
時間は全て10:00～正午

※ 10月以降にも各市民センターで開催します。
日程が決まり次第、ホームページに掲載します。

問合せ先 健康生きがい推進課
(☎ 39-6568)

▲ホームページ

健康いきいきポイント チャレンジシートのリニューアル

内容 令和7年度より、健康いきいきポイントのチャレンジシートがリニューアルします。現行シートの利用は、令和6年度までです。チャレンジ中の方は、R7/3/31 (月)までに提出してください。新シートは令和7年1月から配布を開始します。

問合せ先 健康生きがい推進課
(☎ 39-6568)

▲ホームページ



寿学園 7月の開催日

内容 ◆寿学園とは…毎月1回原則第3金曜日に開催し、月ごとにいろいろ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▶



【7月の学園】

- ・防犯講座「特殊詐欺にあわないポイント!!」
- ・講座「消費者トラブルを未然に防ごう」

日時 7/19 (金) 10:15～正午

【8～11月の予定】 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

問合せ先 支え合い協働推進課 (☎ 76-1149)

アクティブシニア教室 「夏バテ・熱中症対策」

内容 暑い夏が始まりました。暑さに体が参っていませんか？夏バテや熱中症の主な原因や正しい対策方法を知るとともに、軽い体操を行い、元気に夏を過ごせる体を作りましょう。

日時 7/22 (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 (抽選)

申込み 6/24 (月)～7/8 (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)



▲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▶

