

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 ID 35919

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 ① 10/3 (木) ② 10/25 (金) 13:30 ~ 15:30

場所 ① 勤労センター ② 東部市民センター

対象 市内在住で 60 歳以上の方

定員 18 人 (抽選)

申込み 9/17 (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

問合せ先 健康生きがい推進課
(☎ 39 - 6568)

寿学園 9 月の開催日 ID 5880

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。

【9 月の学園】

- ・ おでかけ応援講座「お身体の状態に合わせた尿ケアについて」
- ・ 口腔ケア講座「人生 100 年! おいしく食べて、楽しくおしゃべりするために」

日時 9/20 (金) 10:15 ~ 正午

【9 月以降の予定】 11/15、12/20、R7/1/17、3/21

※10月は課外学習のため、定例会は行いません。

※令和7年2月は会場の都合により休園します。

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)

ハートフルケアセミナー ID 35473

日時 10/9 (水) 14:00 ~ 16:00

内容 演習「家庭でできる脳生き生きトレーニング～認知症予防に向けて～」

10/10 (木) 13:30 ~ 15:30

講義「超入門 - 知っておきたい福祉用語について～福祉用語の学びを通して、福祉について理解しよう～」

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)

申込み 9/24 (火)までに、電話または直接地域包括ケア推進課

問合せ先 地域包括ケア推進課 (☎ 76 - 1193)

アクティブシニア教室 ID 45616 「幸せな老後のためのライフプラン」

内容 この先も安心して生活するために、ご自身や身のまわりのことを書き記しておくことは、とても大切です。今からできる備えについて、専門家が解説します。

(協力: 瀬戸信用金庫)

日時 10/18 (金) 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 24 人 (抽選)

申込み 9/11 (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

このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報 (21、22 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」やページ ID 検索はこちらから▶



ID 16059