

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 ID 35473

日時 R7/1/20 (月) 13:30 ~ 15:30
内容 演習「家庭介護に必要な介護技術入門④
～食事介助～」
R7/1/22 (水) 13:30 ~ 15:30
講義「高齢者のための依存症の理解と支援」
場所 本庁舎4階 404 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 R7/1/6 (月)までに、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)

寿学園 12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。
【12月の学園】
クリスマスコンサート
・チェリーブロッサム
・Smile ☆ Smile
日時 12/20 (金) 10:15 ~ 正午
【1月以降の予定】 R7/1/17、3/21
※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)

フレイルチェック測定会 ID 35919

内容 フレイルチェックシステムにより、握力、
歩行速度の測定、疲労度などの結果から、
簡単にフレイル判定を行います。さらに、
「足圧バランス計」により、立ち姿勢の
バランスを測定します。
日時 令和7年1月(実施日はホームページをご確認ください)
① 10時～ ② 11時～ ③ 13時～
④ 14時～ ⑤ 15時～
場所 まなび創造館 ヘルスラボ・こまき
対象 市内在住の方
定員 各日10人 (先着) ※各時間2人まで
申込み 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▶ 

アクティブシニア教室 「フレイル予防」 ID 46238

内容 体操指導員、歯科衛生士の方にお越しい
ただき、みんなで楽しく頭と体を動かす
体操をします。フレイル予防をし、今より
もアクティブな自分を目指しましょう。
日時 12/23 (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 18人 (抽選)
申込み 12/9 (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)  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 (26 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